

**T.C.**  
**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Erol BAYKAN**

**Y VE Z NESİL TAEKWONDULARIN SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYLERİNİN**  
**SAPTANMASI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

**TEZ YÖNETİCİSİ**  
**Dr. Öğretim Üyesi Bekir Barış CİHAN**

**YOZGAT-2018**

**YÖNERGE UYGUNLUK SAYFASI**

“Y ve Z Nesil Taekwondocuların Sürekli Öfke Düzeylerinin Saptanması ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi” adlı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Yüksek Lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi 'ne uygun olarak hazırlanmıştır.

  
Tezi Hazırlayan  
Erol BAYKAN  
İmza

  
Danışman  
Dr. Öğretim Üyesi Bekir Barış CİHAN  
İmza

  
Doç. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ  
Ana Bilim Dalı Başkanı  
İmza

**T.C.**  
**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TEZ KABUL TUTANAĞI**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Dr. Öğretim Üyesi Bekir Barış CİHAN danışmanlığında, Erol BAYKAN tarafından hazırlanan “Y ve Z nesil Taekwondocuların Sürekli Öfke Düzeylerinin Saptanması ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi” adlı bu çalışma 29/06/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

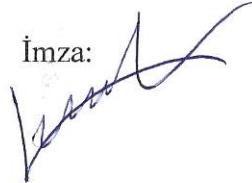
**Danışman** : Dr. Öğr. Üyesi Bekir Barış CİHAN  
(Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)

İmza: 

**Jüri Üyesi** :Dr.Öğr. Üyesi Ebru ARAÇ ILGAR  
(Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)

İmza: 

**Jüri Üyesi** :Dr. Öğr. Üyesi. Levent VAR  
(Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)

İmza: 

**ONAY**

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun ...../...../..... tarih ve .....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

**Prof.Dr. Yalçın ARAL**  
**Enstitü Müdürü**

**T.C.**  
**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TEZ KABUL TUTANAĞI**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Dr. Öğretim Üyesi Bekir Barış CİHAN danışmanlığında, Erol BAYKAN tarafından hazırlanan “Y ve Z nesil Taekwondocuların Sürekli Öfke Düzeylerinin Saptanması ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi” adlı bu çalışma 29/06/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

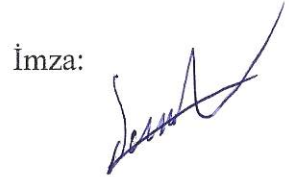
**Danışman** : Dr. Öğr. Üyesi Bekir Barış CİHAN  
(Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)

İmza: 

**Jüri Üyesi** :Dr.Öğr. Üyesi Ebru ARAÇ ILGAR  
(Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)

İmza: 

**Jüri Üyesi** :Dr. Öğr. Üyesi. Levent VAR  
(Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)

İmza: 

**ONAY**

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun ...../...../..... tarih ve .....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

**Prof.Dr. Yalçın ARAL**  
**Enstitü Müdürü**

## ÖZET

### Y VE Z NESİL TAEKWONDOCULARIN SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYLERİNİN SAPTANMASI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Erol BAYKAN

Bu araştırma Y ve Z nesli Taekwondocuların sürekli öfke -öfke tarz düzeylerinin yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, anne ve baba öğrenim durumu, aile gelir düzeyi, taekwondo kuşak derecesi, milli sporculuk durumu, taekwondo sporu yapma süresi, sigara ve alkol kullanma durumu ve de ebeveynlerin birlikte yaşama durumu gibi değişkenlerle ilişkisi olup olmadığını araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini Yozgat ilinde faaliyet gösteren taekwondoculardan, Türkiye Taekwondo Federasyonu 2018 faaliyet programında yer alan 16-18 Mart 2018 tarihlerinde Yozgat ilinde yapılan okul sporları gençler grup elemelerine katılan ve Türkiye Üniversite Sporları Federasyonunun 2018 yılı faaliyet programında ilan edilen 9-11 Nisan 2018 tarihlerindeki Çanakkale ilindeki Üniversiteler arası Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan 226 erkek ve 196 bayan olmak üzere 422 sporcudan oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplamak amacıyla 1983 yılında C. D. Spielberger tarafından The State - Trait Anger Scale (STAS) olarak geliştirilen, 1994 yılında A. K. Özer tarafından Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) olarak Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan ölçek, sürekli öfke (10 madde), öfke iç (8 madde), öfke dış (8 madde) ve öfke kontrol (8 madde) 4 alt boyut olmak üzere toplam 34 maddeden oluşan ölçek ve araştırmacı tarafından hazırlanan 15 maddelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Elde edilen bulgularının değerlendirilmesinde anketi cevaplayanların kişisel özellikleri, taekwondo ile ilgili sorular ve kişisel alışkanlıkları belirlemeye yönelik sorular frekans değerleri, çapraz tablo ve Ki-kare testi kullanılmıştır. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği ile ilgili analizlerde bağımsız T testi, Mann-Whitney U testi, Kruskal Wallis, ANOVA test istatistikleri ile analizler yapılmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre sporcuların öfke boyutlarının orta düzeyin altında ve orta düzeyde olup, ilişkisi araştırılan değişkenlerden nesiller, eğitim düzeyleri, annenin eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi(sınır düzeyde), milli sporcu, sigara ve alkol

kullanma (sınır düzeyde) durumu ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Babanın eğitim düzeyi, taekwondo kuşak derecesi, taekwondo sporu yapma süresi ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumu ile sürekli öfke-öfke tarz alt ölçeklerinin alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Y Nesli, Z Nesli, Taekwondo, Sürekli Öfke-Öfke Tarz



## ABSTRACT

### DETERMINATION OF CONTINUOUS ANGER LEVELS AND EXAMINATION OF RELATED FACTORS BETWEEN Y AND Z GENERATIONS TAEKWONDO ATHLETES

**Erol BAYKAN**

The purpose of this study is determining to relate variables such as education, mother and father education status, taekwondo belt grade, national athletic status, taekwondo playing time, cigarette and alcohol use status, and cohabitation status of parents.

The research sample Yozgat from taekwondo operating in the province, Turkey Taekwondo Federation in 2018 in the program of activities located in the 16 to 18 March 2018 date Yozgat school sports in the province participating in the youth group qualifying and Turkey University Sports Federation of be announced on the program of activities for 2018 9-11 April 2018 date in Çanakkale in the province University Taekwondo Championships from Turkey participated in the consists of 226 men and 422 women, including 196 athletes.

“Constant Trait Anger Scale (STAS)” which was developed by CD Spielberger (1983) and adapted Turkish literature by A. K. Özer (1994) were used as a data collection instrument. The Scale consists of 4 sub-dimensions and total of 34 items. These sub-dimensions are a continuous anger style scale (10 items), internal anger (8 items), anger external (8 items) and anger control (8 items) scales. The participants also answered the questionnaire (15 items) prepared by reseracher.

Frequency characteristics, cross-tabulation and Chi-square test were used to determine the personal characteristics of the respondents, questions about Taekwondo and personal habits in the evaluation of the findings. Independent T test, Mann-Whitney U test, Kruskal Wallis and ANOVA test statistics were used to analyze the continuous anger-anger style scale.

According to the result of the research, the anger dimensions of the athletes were below and moderate in the middle level and the relationship was statistically significant between the investigated variables and the generations, educational level, maternal education level, family income level (border level), national sportsman, smoking and alcohol use a meaningful relationship was determined.

It has been found that there is no statistical difference in the subscales of the education level of the father, taekwondo belt grade, taekwondo playing time, cohabitation status of the parents, and the continuous anger-anger style subscales.

**Key Words:** Y Generation, Z Generation, Taekwondo, Continuous Anger-Anger Style

## İÇİNDEKİLER DİZİNİ

<b>YÖNERGE UYGUNLUK SAYFASI .....</b>	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK SAYFASI .....</b>	<b>ii</b>
<b>TEZ KABUL TUTANAĞI .....</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....</b>	<b>viii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ.....</b>	<b>xi</b>
<b>GRAFİKLER DİZİNİ.....</b>	<b>xiii</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....</b>	<b>xiv</b>
<b>ÖNSÖZ .....</b>	<b>xv</b>
<b>1.GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1.Problemin Durumu .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2.Araştırmanın Amacı.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3. Araştırmanın Önemi .....</b>	<b>4</b>
<b>1.4. Sayıtlar .....</b>	<b>5</b>
<b>1.5. Sınırlılıklar .....</b>	<b>5</b>
<b>1.6. Tanımlar .....</b>	<b>6</b>
<b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1. Nesil (Kuşak) Kavramı.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.1. X nesli ( 1965 – 1979).....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.2. Y nesli (1980 – 2000).....</b>	<b>9</b>
<b>2.1.3. Z nesli (2000 ve Sonrası Doğanlar) .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2. Taekwondo .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3. Taekwondonun Dünyadaki Gelişimi .....</b>	<b>11</b>
<b>2.4. Taekwondonun Türkiye’deki Gelişimi.....</b>	<b>12</b>
<b>2.5.1. Temel teknikler (Poomse, Self Defans).....</b>	<b>13</b>
<b>2.5.2. Kırışlar ve zor hareketler (Kyokpa) .....</b>	<b>13</b>
<b>2.5.3. Müsabaka (Gyorugi) .....</b>	<b>14</b>



2.6. Taekwondo Sporunun Faydaları .....	14
2.7. Öfke.....	16
2.8. Öfkenin Özellikleri .....	17
2.9. Öfke Nedenleri .....	19
2.9.1. İçsel nedenler .....	21
2.9.2. Dışsal nedenler .....	21
2.10. Öfke Türleri .....	22
2.10.1. Durumluluk öfke .....	23
2.10.2. Sürekli öfke .....	23
2.11. Öfke Tazları .....	23
2.11.1. İçsel öfke .....	24
2.11.2. Dışsal öfke.....	24
2.12. Öfke Kontrolü .....	25
2.13. Farklı Kuramlara Göre Öfke .....	26
2.13.1. Psikoanalitik yaklaşım .....	26
2.13.2. Bilişsel davranışçı kuram.....	27
2.13.3. Sosyal öğrenme kuramı.....	28
2.13.4. Biyolojik kuram .....	29
2.13.5. Gestalt kuramı .....	29
2.13.6. Gerçeklik kuramı.....	30
2.13.7. Akılcı – Duygusal kuram .....	30
2.14. Ergenlikte Öfke.....	31
2.15. Öfke ve Cinsiyet.....	32
3.GEREÇ VE YÖNTEM .....	33
3.1. Araştırmanın Yöntemi .....	33
3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi.....	33
3.3. Veri Toplama Araçları.....	33
3.4. Verilerin Elde Edilme Süreci.....	34
3.5. Verilerin Analizi .....	35
3.5.1.Sürekli öfke-öfke tarz ölçeği güvenilirlik analizi:.....	35

<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>38</b>
<b>5.SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>67</b>
<b>6. KAYNAKÇA.....</b>	<b>74</b>
<b>7.EKLER .....</b>	<b>84</b>
<b>EK-1 Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>84</b>
<b>EK-2: Sürekl Öfke - Öfke Tarz Ölçeği .....</b>	<b>87</b>
<b>EK-3.Anket Çalışması İzin Yazısı.....</b>	<b>89</b>
<b>8.ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>90</b>



## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Normallik dağılımı .....	36
<b>Tablo 2.</b> Cinsiyete, yaş, nesillere ve öğrenim düzeyine göre dağılımı .....	40
<b>Tablo 3.</b> Sporcuların doğum yerlerine göre dağılımı.....	41
<b>Tablo 4.</b> Ebeveynlerin eğitim düzeyine göre dağılımı.....	43
<b>Tablo 5.</b> Ailenin aylık toplam gelir düzeyine göre dağılımı .....	44
<b>Tablo 6.</b> Kuşak derecesi, milli sporcu, taekwondo yapma süresi ve taekwondo sporuna başlama sebeplerine göre dağılımlar .....	46
<b>Tablo 7.</b> Cinsiyete göre taekwondo sporuna başlama sebepleri .....	47
<b>Tablo 8.</b> Nesillere göre taekwondo sporuna başlama sebepleri.....	48
<b>Tablo 9.</b> Sigara ve alkol kullanma durumlarına göre dağılımlar .....	50
<b>Tablo 10.</b> Cinsiyete göre sigara kullanma durumları.....	50
<b>Tablo 11.</b> Nesillere göre sigara kullanma durumları .....	51
<b>Tablo 12.</b> Eğitim düzeyine göre sigara kullanma durumları.....	51
<b>Tablo 13.</b> Milli sporcu durumuna göre sigara kullanma durumları .....	52
<b>Tablo 14.</b> Milli sporcu durumuna göre sigara kullanma durumları .....	52
<b>Tablo 15.</b> Nesillere göre alkol kullanma durumları .....	53
<b>Tablo 16.</b> Eğitim düzeyine göre alkol kullanma durumları .....	53
<b>Tablo 17.</b> Milli sporcu durumuna göre alkol kullanma durumları .....	54
<b>Tablo 18.</b> Aile içi şiddet ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre dağılımlar .....	55
<b>Tablo 19.</b> Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin birbiriyle aralarındaki korelasyon katsayıları .....	56
<b>Tablo 20.</b> Sporcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği puanlarının dağılımı .....	56
<b>Tablo 21.</b> Cinsiyet ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması .....	57
<b>Tablo 22.</b> Nesiller ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması.....	58
<b>Tablo 23.</b> Eğitim düzeyi ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması.....	59
<b>Tablo 24.</b> Annenin eğitim düzeyi ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması.....	60
<b>Tablo 25.</b> Babanın eğitim düzeyi ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması .....	61
<b>Tablo 26.</b> Ailenin gelir düzeyi ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması .....	61

<b>Tablo 27.</b> Kuşak derecesi ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması.....	62
<b>Tablo 28.</b> Milli sporcu durumu ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması .....	63
<b>Tablo 29.</b> Taekwondo sporu yapma süresi ile sürekli öfke - öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması.....	64
<b>Tablo 30.</b> Sigara kullanma durumu ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması.....	64
<b>Tablo 31.</b> Alkol kullanma durumu ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması.....	65
<b>Tablo 32.</b> Ebeveynlerin birlikten yaşama durumu ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması.....	66



## GRAFİKLER DİZİNİ

<b>Grafik 1.</b> Cinsiyete göre dağılım .....	38
<b>Grafik 2.</b> Yaşlara göre dağılım .....	38
<b>Grafik 3.</b> Nesillere göre dağılım .....	39
<b>Grafik 4.</b> Öğrenim düzeylerine göre dağılım .....	39
<b>Grafik 5.</b> Annenin eğitim düzeyine göre dağılımı .....	42
<b>Grafik 6.</b> Babanın eğitim düzeyine göre dağılımı .....	42
<b>Grafik 7.</b> Ailenin aylık toplam gelir düzeyine göre dağılımı .....	43
<b>Grafik 8.</b> Sporcuların kuşak derecesine göre dağılım .....	44
<b>Grafik 9.</b> Milli sporcu olma durumuna göre dağılım .....	45
<b>Grafik 10.</b> Taekwondo yapma süresine göre dağılım .....	45
<b>Grafik 11.</b> Taekwondo sporuna başlama sebeplerine göre dağılım .....	46
<b>Grafik 12.</b> Sigara kullanma durumuna göre dağılım .....	49
<b>Grafik 13.</b> Alkol kullanma durumuna göre dağılım .....	49
<b>Grafik 14.</b> Aile içi şiddet yaşama durumuna göre dağılım .....	54
<b>Grafik 15.</b> Ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre dağılım .....	55

**SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ**

WTF	: Dünya Taekwondo Federasyonu
TTF	: Türkiye Taekwondo Federasyonu
SÖÖTÖ	: Sürekli öfke –öfke tarz ölçeği
STAS	: The State - Trait Anger Scale (Sürekli öfke –öfke tarz ölçeği)



## ÖNSÖZ

Öncelikle gerek akademik anlamda gerekse bu tezin hazırlanması sürecinde beni daima destekleyen, yönlendiren, çözüm yolları sunan ve her zaman örnek alacağım değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi. Bekir Barış CİHAN 'a teşekkür ederim. Tezin uygulama ve yazım sürecinin her aşamasında katkıda bulunan ve destek olan Dr. Öğr. Üyesi Ebru ARAÇ ILGAR' ve Dr. Öğr. Üyesi. Levent VAR' a teşekkür ederim.

Ayrıca, hayatım boyunca beni her konuda destekleyen, bana güvenen ve yanımda olan değerli aileme tüm kalbimle teşekkür ediyorum.

Erol BAYKAN

Haziran-2018

## 1.GİRİŞ

Bu bölümde tez konusu olarak ele alınan probleme, araştırmanın amacına, araştırmanın önemine, sınırlılıklarına, araştırmaya başlarken yapılan varsayımlara ve tezde geçen terimlerin hangi anlamlarda kullanıldığına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

### 1.1.Problemin Durumu

Alan yazına bakıldığında Nesil'i, dünya genelinde ekonomik ve sosyal hareketlerle oluşmuş zaman aralıkları olarak tanımlayabiliriz. Yetişme tarzları ve içinde buldukları ortam değişiklikleri nedeniyle kuşak olarak da adlandırılan nesiller arasında karakter, çalışma yöntemleri ve beklentilerde belirgin farklılıklar görülmektedir (Keleş, 2011).

Taekwondo sporu bir savunma yeteneği ve sporu olmakla beraber, sağlıklı vücudu, fiziksel dayanıklılığı ve fiziksel kabiliyeti de iletmeyi bir hedef olarak görür. Taekwondo sporunun en temel özelliğinin çıplak el ve çıplak ayak teknikleriyle rakibe karşı yapılan savunma tekniklerinin yanı sıra saygı, sevgi mütevazilik sabırlı olmak gibi özelliklerde yer almaktadır (Larousse, 1992).

Mevcut bilgilere bakıldığında taekwondo sporunun kökeninde Kore'de doğduğunu, burada geliştiğini, korenin milli sporu olduğunu ve de buradan dünyaya yayıldığını görebiliriz Türkiye de ise 1970'li yıllarda Şükrü Gencel'in çabalarıyla gelişmeye başlamış ve günümüzde ise dört yüz bini aşkın lisanslı sporcusu ile Avrupa, Dünya ve Olimpiyat şampiyonalarında söz sahibi bir spor branşı olduğu görülmektedir.

Öfke, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insanın beklentilerimize uygun davranmadığında yaşanan duygudur (Gençtan, 1984). Öfke her insanın yaşadığı insani ve normal bir duygudur fakat öfke ifade etme biçimleri kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Howells ve Day, 2003; Winter ve Kuiper, 1997).

Öfkenin üstesinden gelme, öfkenin bastırılmasını veya gizlenmesini değil, öfkenin tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, buna neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik yapı, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının ve aile, toplum, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. İnsanlar ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkelerinin



zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için olumlu bir hale dönüştürebilirler (Kısaç, 1997).

Yukarıda anlatılan bilgilerden nesiller arasındaki ihtiyaçlar, beklentiler ve yaşam tarzlarında farklılıklar olduğunu, öfkenin her insanın yaşayabileceği normal insani bir duygu olmasının yanında öfkenin tanınması ve yönetilmesinin insanların hayatını pozitif yönde etkileyeceğini anlıyoruz. Buradan hareketle literatüre bakıldığında son yılların başarılı spor branşı olan taekwondo sporuyla alakalı farklı nesillerin öfke düzeylerini belirleme ve karşılaştırma ile ilgili bir çalışma olmadığı görülmektedir. Bu nedenle araştırmanın özgün bir çalışma olacağı, bu alandaki eksikliğe katkı sağlayacağı düşünülerek araştırmanın problem cümlesinin Y ve Z nesil taekwondocuların sürekli öfke öfke tarz düzeylerinin saptaması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi olmasına karar verilmiştir.

## **1.2.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı y ve z nesil taekwondocuların sürekli öfke, öfke tarz düzeylerini incelemektir. Araştırmada sürekli öfke, dışa vurulmuş öfke, bastırılmış öfke ve kontrol edilmiş öfke olmak üzere bu 4 boyut, hem kendi içerisinde hem de birbirleri ile kıyaslanacaktır.

### **1. Y Nesli ve Z Nesli Taekwondocuların sürekli öfke düzeyi;**

- Cinsiyete,
- Yaşına,
- Doğum yerine,
- Öğrenim durumuna,
- Annesinin eğitim düzeyine,
- Babasının eğitim düzeyine,
- Ailenin aylık toplam gelirinine,
- Kuşak derecesine,
- Milli sporcu olup olmamasına,
- Kaç yıldır taekwondo sporu yapıp yapmamasına,
- Taekwondo sporuna başlama sebebine,

- Sigara kullanıp kullanmadığına,
- Alkol kullanıp kullanmadığına,
- Aile içi şiddet yaşayıp yaşanmadığına göre değişmekte midir?

### **2.Y Nesli ve Z Nesli Taekwondocuların Dışa vurulmuş öfke düzeyi;**

- Cinsiyete,
- Yaşına,
- Doğum yerine,
- Öğrenim durumuna,
- Annesinin eğitim düzeyine,
- Babasının eğitim düzeyine,
- Ailenin aylık toplam gelirin'e,
- Kuşak derecesine,
- Milli sporcu olup olmamasına,
- Kaç yıldır taekwondo sporu yapıp yapmamasına,
- Taekwondo sporuna başlama sebebine,
- Sigara kullanıp kullanmadığına,
- Alkol kullanıp kullanmadığına,
- Aile içi şiddet yaşayıp yaşanmadığına göre değişmekte midir?

### **3. Y Nesli ve Z Nesli Taekwondocuların Bastırılmış öfke düzeyi;**

- Cinsiyete,
- Yaşına,
- Doğum yerine,
- Öğrenim durumuna,
- Annesinin eğitim düzeyine,
- Babasının eğitim düzeyine,
- Ailenin aylık toplam gelirin'e,
- Kuşak derecesine,
- Milli sporcu olup olmamasına,

- Kaç yıldır taekwondo sporu yapıp yapmamasına,
- Taekwondo sporuna başlama sebebine,
- Sigara kullanıp kullanmadığına,
- Alkol kullanıp kullanmadığına,
- Aile içi şiddet yaşayıp yaşanmadığına göre değişmekte midir?

#### **4. Y Nesli ve Z Nesli Taekwondocuların kontrol edilmiş öfke düzeyi;**

- Cinsiyete,
- Yaşına,
- Doğum yerine,
- Öğrenim durumuna,
- Annesinin eğitim düzeyine,
- Babasının eğitim düzeyine,
- Ailenin aylık toplam gelirin,
- Kuşak derecesine,
- Milli sporcu olup olmasına,
- Kaç yıldır taekwondo sporu yapıp yapmamasına,
- Taekwondo sporuna başlama sebebine,
- Sigara kullanıp kullanmadığına,
- Alkol kullanıp kullanmadığına,
- Aile içi şiddet yaşayıp yaşanmadığına göre y nesil ve z nesil taekwondocuların sürekli öfke öfke tarz düzeylerini saptamak ve ilişkili faktörleri belirlemek.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Nesil kelimesinin geçmişini incelediğimizde bazı kaynaklarda Antik Yunan'a başka kaynaklara baktığımızda ise Eski Mısır Uygarlığına kadar dayandığını görebiliriz. (Joshi vd. 2011). İnsanlığın Medeniyet tarihine geçmesiyle birlikte şartların etkisinde devamlı olarak değişim süreci yaşanmış akabinde de algının ve tutumun değişimi ile birlikte nesiller oluşmuştur. 1900 ve 2000 li yıllarda toplumların süratli değişimlerinden dolayı, nesiller arasındaki farklar daha belirgin hale gelmiştir (İzmirlioğlu, 2008 ).

Bu farkları irdelemek için nesiller ile alakalı akademik çalışmalara bakıldığında genellikle Y nesli ve bu neslin öncesindeki nesillere yönelik çalışmaların olduğu, Taekwondo sporuyla ilgili araştırmanın olmadığı görülmektedir. Günümüz nesilleri arasında en genç nesil olan Z neslinin dünyaya geldikleri zaman aralığının günümüz tarihine yakın olmasından dolayı bu nesil hakkında yeterli bilgi edinilememesi ve Z nesli ile ilgili fazla araştırma olmaması dikkat çekmektedir. Alan yazın incelendiğinde beden eğitimi ve spor ile ilgili çalışmalarla sınırlıdır. (Ilgar ve Cihan, 2018) Y kuşağı ve X kuşağı öğretim elemanlarının internet kullanımları ve sosyal medya kullanımlarının karşılaştırılmasına yönelik nitel bir araştırma göze çarpmaktadır. Bu yüzden Y nesli ve Z nesli Taekwondocuların sürekli öfke öfke tarz düzeylerini saptanması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi isimli bu çalışma hem z nesli araştırmalarına katkı sağlaması hem de bir spor branşı olarak taekwondo sporu literatürüne katkı sağlayıp sonraki araştırmalarda kullanılabilir olması açısından önem taşımaktadır.

#### **1.4. Sayıtlar**

Araştırma yapılırken ve bulgular yorumlanırken aşağıdaki hususlar göz önünde tutulacaktır.

Alınacak örneklem evreni temsil edebilecek niteliktedir.

Ankete verilecek cevapların doğru olduğu kabul edilecektir.

Denekler anketi cevaplarırken tam kapasitelerini kullanacaklardır.

Anket gönüllü kimselere uygulanacaktır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu araştırma Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı 2018 lisanslı sporcular ile sınırlıdır.

Bu araştırma anketten elde edilecek verilerle sınırlıdır.

Bu araştırma deneklere uygulanacak 34 maddelik 1adet ölçek ve 14 maddelik kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.

Bu araştırma sadece Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı lisanslı sporcular ile sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

Nesil: Aynı dönemin şartlarında yaşayan, birbiriyle çoğunlukla aynı sorumluluklarla yükümlü olmuş, insanlığın başlangıcından itibaren aynı zaman aralığında doğmuş insanların oluşturduğu topluluğa denilmektedir (Fındık, 2013).

X Nesli: 1965 ile 1979 yılları arasında dünyaya gelenler olarak değerlendirilir. (Alwin, 2002).

Y Nesli: 1980 yılından daha önce dünyaya geldiği ve 2000'li yıllardan önce iş hayatı ile tanıştığı ifade edilmektedir. Bu nesli ifade eden tanımların bazılarında spor ve sanat alanlarında aktif, aile kararlarında söz sahibi ve özgürlüğünü seven olarak görülmektedir (Baldonado, 2008).

Z Nesli: 2000 ve sonraki yıllarda dünyaya gelen, en büyüğü henüz 18 yaşında olan bireyler Z Kuşağı olarak adlandırılmaktadır.

Taekwondo: Herhangi bir silah kullanmadan kişinin kendisini korumak maksadıyla, binlerce yıldır gelişen ve değişen savunma yöntemleriyle, ruhla vücudun uyumlu bir şekilde eğitilip güç kazanmasını ve huzurunu amaç edinen, felsefi bir düşüncenin hakim olduğu savunma sporudur (Şahin, 2000).

Öfke: Engellenme, korku gibi olumsuz durumların sonucunda meydana gelen bu karşılaştığı olumsuz durumlardan kurtulmak için lazım olan tutum ve davranışı sergileme olanağı sağlayan bir duygudur (Köknel, 1999).

Duyumluluk öfke: Öfkeyi başlatan olaylar karşısında şiddet kızgınlık gerginlik gibi tavırlardan hangisi olduğunu belli eden öfke tarzıdır. Bu şekil öfke içinde bulunulan yere zamana ve yaşanılan olayın içeriğine göre değişim gösterir (Tatlıhoğlu ve Karaca 2013).

Sürekli öfke: Kişilerin öfkelenmeye meyilli olmasını tanımlayan bir ifadedir. Sürekli öfke seviyesi yüksek olan kişi öfkesini kontrol etmekte zorlanabilir. Sürekli öfke, öfkenin sıklığı ile alakalıdır (Özmen, 2004).

İçsel öfke (bastırılmış öfke): Öfkenin içe atılarak, anlık olarak öfkeyi kontrol altına alıyor sanılsa da sonuçları bakımından kişiye en fazla zarar veren öfke ifade tarzıdır (Soykan, 2003).

Dışsal öfke (dışa vurulmuş öfke): Fiziksel şiddet motor davranışlarla alakalıdır ve amaç karşındaki bireyin ya da nesnenin zarar görmesidir (Berkowitz, 1990).



## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Nesil (Kuşak) Kavramı

Nesil kelimesinin geçmişini incelediğimizde bazı kaynaklarda Antik Yunan'a başka kaynaklara baktığımızda ise Eski Mısır Uygarlığına kadar dayandığını görebiliriz (Joshi vd., 2011). İnsanlığın Medeniyet tarihine geçmesiyle birlikte şartların etkisinde devamlı olarak değişim süreci yaşanmış akabinde de algının ve tutumun değişimi ile birlikte nesiller oluşmuştur. 1900 ve 2000 li yıllarda toplumların süratli değişimlerinden dolayı, nesiller arasındaki farklar daha belirgin hale gelmiştir (İzmirlioğlu, 2008 ).

Literatür taraması yapıldığında nesil'in, dünya çapında ekonomik ve sosyal oluşumlarla meydana gelmiş belirli zaman aralıkları olarak tanımlayabiliriz. Yetiştirme şekilleri ve yaşadıkları yer değişiklikleri sebebiyle kuşak ismi de verilen nesiller içerisinde kişilik, çalışma tarzları ve çalıştığı yerden beklenen şeylerde gözle görülür fark göze çarpmaktadır (Keleş, 2011).

Nesillerin sınıflandırılmasıyla ilgili olarak farklı görüşler olmasına rağmen, bu araştırmada literatürde hakim olan genel kanı biçiminde değerlendirilmiş olup, 1965 ile 1979 yılları arasında dünyaya gelenler X nesli, 1980 ile 1999 yılları arasında dünyaya gelenler Y nesli ve 2000 yılı dahil olmak üzere sonraki yıllara da dünyaya gelenler ise Z nesli olarak değerlendirilmektedir (Kyles, 2005).

#### 2.1.1. X nesli ( 1965 – 1979)

1965 ile 1979 yılları arasında dünyaya gelenler X nesli olarak görülür (Alwin, 2002). X nesli üyeleri, bilgi ve teknoloji ile koordineli, girişimci, hedef odaklı ve bağımsızdırlar (Jianrui, 2011).

X nesli üyeleri özgürlüklerine düşkünlüdürler ve vefalı değillerdir. Ayrıca bu neslin üyeleri iş hayatına erken atıldıkları için çalıştıkları yerde yönlendirilmeyi sevmezler ve kendi hayallerinin hedeflerini başarmayı arzulamaktadırlar. X nesli bireylerin düşünceleri eski çalışma şekillerinden daha çok kuralların çok katı olmadığı bir iş yerinde çalışmaktır. Bu nesil insanların çalışma biçimleri, belirli beklentilere özgürlükleri vasıtasıyla ulaşma

gayreti olarak ifade edilmektedir. İlaveten bu neslin üyeleri yalnız çok iyi çalışanlar, tahammülsüzdürler ve iş merkezlidirler. Çalışma hayatı ve özel hayat arasındaki ayırımı özen gösterirler ve de başkalarından da bu ayırımı dikkat etmelerini beklemektedirler (Toruntay, 2011).

Aşırı stresli işlerden uzak durmaya gayret gösteren, işi kolaylaştıran ve yaşamak için yaptığı işten mutlu olan bir kuşaktır. X kuşağı üyeleri değişen dünya standartlarına yetişebilmek için büyük bir gayret göstermektedirler. Fakat bu gayret ve yarış bu kuşaktakiler üzerinde yetişememek, çağa ayak uyduramamak gibi bir his oluşturduğu için kendilerini dışlanmış hissetmektedirler (Dias, 2003).

### **2.1.2. Y nesli (1980 – 2000)**

1980 – 2000 tarihleri arasında doğan bireyleri kapsayan Y nesli, terörizm ve doğal afetlerin yaşandığı obezite, AIDS gibi rahatsızlıkların kaygı duyulacak hale geldiği bir dönemde yetişmişlerdir. Aynı zamanda bu dönem siyasi, ekonomik ve teknolojik değişimlerin önceki dönemlere göre çok daha hızlı olduğu bir zaman aralığı olmuştur (Etlican, 2012). Y neslinin 1980 öncesi doğduğu ve 2000'lerden önce iş hayatına atıldığı kabul edilmektedir. Bazı tanımlamalarda bu kuşağın spor ve sanat faaliyetlerinde aktif, aile kararlarında söz sahibi ve bağımsızlık düşkünü olarak görülmektedir (Baldonado, 2008).

Y nesli üyeleri dijital medya ile yetişen ilk nesil olmuş ve üçte ikisi, beş yaşından önce bilgisayarla tanışmıştır. Arkadaşlarına, ailelerine, bilgilere ve eğlenceye günün her anı ulaşabilen bu nesil üyeleri, küresel ekonomik krizden diğer kuşaklara oranla daha kötü etkilenmelerine rağmen iyimserliklerini muhafaza etmişlerdir. İlgi odağı olmaya alışık olmalarına ilaveten beklentilerini yüksek tutan kuşak üyeleri hedeflerini de net bir şekilde tanımlamaktadırlar. Diğer nesillere göre en yaşlı ebeveynlere sahip olan bu bireyler çekirdek aile içerisinde büyümüşlerdir. Dörtte birinin ebeveynleri en az üniversite eğitimi almışken, üçte biri boşanmış anne ve babaya sahiptir (Zemke vd., 2013 ).

Y neslinin üyeleri, ilişkilere önem verdikleri için, ilişkileri geliştirmek ve sosyalleşmek için de buna vakit ayırmak istemektedirler (Keleş, 2011). Y nesli üyeleri, tercih ettikleri uğraşlarda başarılı olmalarına yardım etmek için onları yakından takip eden



ve destekleyen ebeveynler ve öğretmenler ile büyümüş oldukları için kariyer kararları verirken de ebeveynlerine danışmaya veya güvendikleri daha tecrübeli, bilgili örnek aldıkları kişilerin tavsiyelerine ihtiyaç duymaktadırlar (Behrstock vd., 2010).

### **2.1.3. Z nesli (2000 ve Sonrası Doğanlar)**

2000 yılı ve daha sonraki senelerde doğan, şuanda en büyüğü henüz 18 yaşında olan bireyler Z nesli olarak görülmektedir. Bu nesil Y neslinden daha fazla, teknolojiyle iç içe yaşamaktadırlar, hatta teknolojinin ortasında doğmuştur. Bundan dolayı literatürde “Dijital kuşak” (Digital Generation), “İnternet kuşağı” (Generasyon I-i Gen), “Her zaman online” (Instant Online) olarak adlandırılmıştır. Ayrıca bu kuşak “sıfır kuşak” (Zero Generasyon), “Biz kuşağı” (Generasyon We), “M kuşak” (Mobil, Multitasking-çoklu iş) olarak da adlandırılmaktadır (Akdemir vd., 2013; Seçkin, 2005; Senbir, 2004; Toruntay, 2011). Bir diğer ismi “Suskun Kuşak” (yeni sessiz kuşak) olan kuşağa bu ismin verilmesinin sebebi reaksiyonlarını teknolojiyi, iletişim araçlarını kullanarak göstermesi ve fazla bireyselleşmesinden yalnız kalacaklarının beklenmesidir (Çamsarı, 2013).

Oldukça hırslı olan ve materyalist düşüncelerle hareket eden Z nesli, önceki nesillere kıyasla bilgiyi daha çabuk yorumlayabilmektedir (R. K Mishra, S. Sarkar and P. Singh, 2012). Çünkü diğer kuşaklara göre hızı daha çok seven ve daha hızlı yaşayan Z nesli, İnternetsiz bir dünya düşünmemektedir. Çoklu görevin kelime anlamını kavrayabilmek için yaşları oldukça küçük olan bu bireyler günlük işlerinde ise çoklu görevleri kolayca yerine getirebilmektedirler (Golovonski,2011).

Birden çok konu ile ilgilenebilmeleri için Z kuşağı üyelerinin el, göz ve kulak motor becerilerinin çok gelişmiş olduğu söylenebilir (Berkup,2014).

Henüz çocuk yaşta olan Z nesli ile ilgili literatür sınırlıdır. Bu yüzden Z kuşağı için var olan bilgiler tahminlere dayandığı için “geleceğin gizemli çocukları” olarak ifade edilmektedir (Kavalcı ve Ünal, 2016).

Z neslini önceki nesillerden ayıran en önemli faktörlerden birisi, değişimin çok hızlı ve kırılmalar şeklinde yaşandığı bir zamanda dünyaya gelmeleri olarak gösterilmektedir (Altuntuğ, 2012).

## 2.2. Taekwondo

Taekwondo 2000 yılından fazla süreden buyana uzak doğu ülkelerinden Kore'de temeli atılmış ve evrensel modern bir özelliğe sahip olmuş savunma sanatıdır. Taekwondo sporunun en temel özelliği, dövüş sporu olmasına rağmen rakibe karşı yapılan tekniklerin savunma amaçlı yapıldığı bir mücadele sporu olmasıdır (Kim,1986).

(Larousse, 1992) Taekwondo kelimesinin anlamını, Tae (ayak), kwon (el), do (yol) olarak ifade etmektedir.

Şahin (2000)'e göre ise Taekwondo, herhangi bir silah kullanmadan kişinin kendisini korumak amacıyla, binlerce yıldır gelişen ve değişen savunma yöntemleriyle, ruhla vücudun uyumlu bir şekilde eğitilip güç kazanmasını ve huzurunu amaç edinen, felsefi bir düşüncenin hâkim olduğu savunma sporudur.

Taekwondo sporu bir savunma yeteneği ve sporu olmakla beraber, sağlıklı vücudu, fiziksel dayanıklılığı ve fiziksel kabiliyeti de ilerletmeyi bir hedef olarak görür. Taekwondo sporunun en temel özelliğinin çıplak el ve çıplak ayak teknikleriyle rakibe karşı yapılan savunma tekniklerinin yanı sıra saygı, sevgi mütevazilik sabırlı olmak gibi özelliklerde yer almaktadır (Larousse, 1992).

Taekwondocu bütün vücudunu bir savunma silahı olarak gördüğü için zarar verecek kişileri, tüm vücudunu kullanarak zorlanmadan engelleyip zararsız hale getirebilmektedir (Tel, 1996). Taekwondocunun kalbinin güzelliği ile ilişkilendirilen kuşaklar beş renkten ibarettir. İlk başlayanlar için beyaz, sarı, yeşil, mavi, kırmızı ve son olarak ta siyah kuşağa doğru kademe kademe değişimi yapılır. Her bir kuşak rengi sporcunun çalışmalarının ilerlemesine göre kabiliyetlerinin seviyesini ifade eder (Hyo, 1992).

## 2.3. Taekwondonun Dünyadaki Gelişimi

Taekwondo, Kore milli sporu olup burada doğmuş gelişmiş ve zaman içinde küresel hale gelmiştir. Günümüze kadarki bu ilerleme zamanı iki bin yıl gibi bir süreyi kapsamaktadır. Taekwondonun ilk doğduğu yıllarda Kore'de hayatını sürdüren insanlar kendilerine karşı tehdit oluşturan doğa, yabancı hayvan ve haydutlara karşı kendilerini

savunma amacıyla sadece ayak tekniklerini kapsayan bir savunma sistemi bulmuşlar ve buna Ayak Sistemi anlamına gelen Taegyon diye isimlendirmişler. Aynı dönemlerde Kore’de faaliyet gösteren anlamı yumruk metodu olan ve Kwon-pop olarak nitelendirilen ayak tekniği kullanılmadan yalnızca el teknikleriyle yapılan bir stil vardı. Bunun yanında yine yıllarda Kore de en küçük krallık olan Silla Krallığındaki genç yaştaki soylular ve savaşçılar kullandıkları çeşitli savaş silahlarına ilaveten ülkedeki el ve ayak tekniği ile yapılan sistemi birleştirerek kendilerini savaşlarda korumada yeni bir sistem oluşturmuş ve bunata Taek-Kyon demişlerdir. Bunun akabinde de Taekwondo sporunun ilk temelleri atılmış olmuştur ( [www.ttf.org](http://www.ttf.org). erişim tarihi 26.04.2018).

Taekwondo sporu 2000 li yıllara gelinceye kadar birçok değişimler yaşayıp bugün ki halini almış ve ilk olarak 1905 yılında da bir yarışma sporu olarak spor literatüründeki yerini almıştır. Akabinde 1966 yılında Uluslararası Taekwondo Federasyonu kurulmuştur. Kurulan bu federasyona 208 ülke üye olmuş ve zamanla artarak milyonlarca kişinin katıldığı bir spor branşı durumuna gelmiştir ([www.ttf.org](http://www.ttf.org). erişim tarihi 26.04.2018).

#### **2.4. Taekwondonun Türkiye’deki Gelişimi**

Taekwondoyu, ilk defa 1964 de Türkiye’ye gelen Güney Kore taekwondo ekibi tanıtmıştır. Bu tanıtımın ardından Nazım Canca ve Şükrü Gencel’in girişimleri ve gayretleriyle kısa zaman içinde tüm Türkiye’ye yayıldı. Bu hızlı ilerlemeyi desteklemek için 16 Haziran 1970 ’de Güney Kore’den Antrenör Ço Soo-Se getirildi. Ülkemizde hızla gelişen taekwondo sporu emeğinin karşılığını o dönemde teknik direktör olan İsmet Iraz ile birlikte, bayan ve erkek taekwondocular birçok uluslararası yarışmada başarılar kazanarak aldılar. Bu başarılar 1988 Avrupa Şampiyonluğu, 1989’da Dünya 5.liği, 1990’da Avrupa 2.liği, 1991 büyükler dünya 3.lüğü ve bayanlar dünya 2.liği, 1992’deAvrupa gençler 2.liği ve Avrupa büyükler 2.liği, 1993’de Avrupa Kupası Şampiyonluğu olarak devam etti. İlk yıllarda taekwondo sporunda özellikle Tennur Yerlisu, Züleyha Tan, Şakir Bezci, Metin Şahin, Harun Ateş, Ali Şahin, Nusret Ramazanoğlu gibi sporcular başarıları ile dikkat çekmektedir (Larousse, 1992).

Bu başarılarla sınırlı kalmayan taekwondo sporu uluslararası turnuvalar, Avrupa ve Dünya şampiyonlarında derece almaya devam etmiş ve olimpiyatlarda gösteri sporu olarak yerini almakla kalmayıp orda da büyük başarılarla imza atmıştır. (Lokman,1998).

Günümüzde ise Türkiye Taekwondo Federasyonu 400 bine yaklaşan lisanslı sporcu sayısı ile ülkemizde futbol ve satranç branşlarının ardından en çok sporcuya sahip federasyon olurken, kazandığı madalya sayısı ile de her zaman ilk 5 içinde yer almaya devam etmektedir (www.ttf. org. erişim tarihi 26.04.2018).

## **2.5. Taekwondonun Bölümleri**

Taekwondo üç bölümden meydana gelir ( WTF, 1975).

- 1 -Temel teknikler (Poomse, Self Defans)
- 2- Kırışlar ve zor hareketler (Kyokpa)
- 3- Müsabaka (Gyorugi)

### **2.5.1. Temel teknikler (Poomse, Self Defans)**

Taekwondo poomse (temel hareketler) kendine has yapısı olmasının yanısıra diğer hareketleri kapsayan, hayali yapılan, değişik hareket ve duruş pozisyonlarını içermektedir. Poomse de yapılan ayak teknikleri, el teknikleri, bloklar ve vuruşlar hayali olarak vücudun belirli bölgelerine uygulanır.

Poomse yarışmasına katılan sporcular, ferdi, ikili (bir erkek bir bayan), ve senkron (üçlü tamamı erkek veya bayan takımı) olmak üzere üç ayrı kategoride yarışırlar. Dövüşçü taekwondocularda kategoriler kilolarına göre yapılırken, poomse de kategoriler belirli yaş guruplarına göre belirlenir. Her yaş gurubundaki sporcu ferdi ikili ve senkron olarak üç ayrı stilde yarışmaya katılır (Özsoy, 2010).

### **2.5.2. Kırışlar ve zor hareketler (Kyokpa)**

Taekwondo sporunun içerisinde yer alan kırışlar ve zor hareketler bireyin fiziksel gücünü daha bilinçli bir şekilde ve normal yollarla göstermeyi öğretir. Çoğu dövüş sporlarında olduğu gibi Taekwondo sporunun da içerisinde olan kırışlar, mermer, kiremit,

tuğla, tahta, buz, gibi maddeleri el yada ayak darbeleri ile kırılması olarak tanımlanabilir. Taekwondo sporunda bu tür ayak ve el tekniklerini kullanarak yapılan kırışların amacı gösteri yapmak ve bu sporu yapan bireylerin sahip oldukları yada olacakları güce işaret etmektir. (Kim, 1975). Bu tür hareketler bireylerde konsantrasyon , dikkat eğitimi ve kuvvetini belli bir noktaya toplamada etkili olduğu bilinmektedir .

### **2.5.3. Müsabaka (Gyorugi)**

Taekwondo müsabakalarına bakacak olursak sporcular federasyon tarafından belirlenen gövde koruyucu (safeguard) ,kasık koruyucu (kuki), kafa koryucu (kask), kaval koruyucu ve kol koruyucu takarak müsabakalara katılır. Sporcular taekwondo kelimesinin içerisindeki ‘do’ kelimesinin anlamlarından olan nezaket, saygı, sevgi ve disiplin gereği seyircileri, hakemleri ve rakibi selamlayarak müsabakaya başlar. Yarışmalar genel olarak ikişer dakikadan 3 raund olarak yapılır ve raund aralarında 30 saniyelik dinlenme süresi olur. Sporcular başlangıçta olduğu gibi müsabaka sonunda da selam vererek maçı bitirirler. Bu yarışmalarda herhangi bir sakatlık yaşanmasın diye federasyon tarafından bazı kurallar koyulmuştur. Bu kurallardan bazıları yüz kısmına el ile darbe uygulamak, kuşak seviyesinden aşağı vurmak, yere düşen rakibe vurmaktır ve bunu yapan sporculara hakem tarafından ihtar yada eksi puan cezası verilir. Taekwondo sporunda da kilo ve yaş sınıflaması olduğu için minikler, yıldızlar, ümitler, gençler ve büyükler olarak ve her yaş sınıflamasında sekiz erkek, sekiz bayan sikleti bulunmaktadır (Yalçınkaya, 1986).

Taekwondocular müsabakalarda puan alması için kurullarla belirlenen vücudun bölgelerine ayakla yada yumrukla vuruş yapması gerekmektedir. Taekwondo müsabakasında ağırlıklı olarak ayak teknikleri ile puan alınır ve puan almak için uygulanan bu tekniklerin belirli bir seviyede güç üretmesi gerekmektedir (Koh ve Watkinson, 2002).

### **2.6. Taekwondo Sporunun Faydaları**

Taekwondonun, insanların adaletli, tarafsız, haklıdan yana ve vatanını seven biri olmasındaki etki çok önemlidir (Yalçınkaya, 1986).

Taekwondo eğitiminin temel prensiplerinden biri sosyal davranışlarda alçak gönüllülüktür. B mütevazılık ile birlikte bedenen ve ruhen gelişimin özgüvenle pekişmesi kişinin kendi günlük yaşantısında, aile hayatında ve toplumsal yaşantısında faydalı olmasına katkı sağlar (Kim, 1975).

Taekwondo sporunu yapan, sporcular yardımlaşma, sanat edinme rekabet etme toplum içerisinde duygularını kontrol etme gibi sosyalleşme yetenekler kazanabilir. Aynı zamanda taekwondo sporunun kişiye kazandırdığı düşünme kabiliyeti sayesinde sporcular yapmış olduğu branşın kurallarını, taktiklerini ve de anlatılanları kolayca anlayıp uygulayabilmektedir. İnsanlar taekwondo branşıyla faaliyet göstermeye devam ettikçe düşünme kapasiteleri ile birlikte olayları daha geniş açıdan muhakeme etme yetenekleri gelişebilmektedir (Heller vd,1998).

Taekwondo insanlarda, süratli bir fiziksel gelişime ilave olarak vücuttaki aşırı yağlar antrenmanlar la azaltır, sinirlerin uyarılmasının zamanında olmasını sağlayarak refleks hareketin gelişmesine katkıda bulunur, reaksiyon zamanını kısaltır, çabukluk, sürat, beceri, esneklik, kuvvet, dayanıklılık gibi motorik özelliklerin gelişmesine katkı sağlar (Köknel, 1978).

Gül (1978)'e göre Taekwondo sporu yapan kişilerde fiziksel gelişmenin yanı sıra psikolojik ve sosyolojik faydalarını görebiliriz.

Pak (1993)' a göre ise taekwondo sporu yapan kişilerin Refleks yeteneğinde, karar verme cesaretinde, özgüveninde, kendisini savunmada, bağımsızlığında, sakinliğinde, önderlik yapmasında, yardımseverliğinin gelişmesinde, vatan sevgisinin oluşmasında, karakterinin şekillenmesinde, sabırlı ve mütevazı olmasında etkili rol oynamaktadır.

Taekwondo sporunda yaş sınırlaması yoktur ve özellikle çocuklar için oldukça önemli ve faydalı bir spor branşıdır. Taekwondo sporunu yapan çocukların, oyunlardaki karmaşık reaksiyonları kavrama kapasitesi artar ve becerileri bu sayede gelişir. Karşısındaki insana saygılı olmayı ve yeteneklerinin farkında olmayı öğrenirler. Taekwondo sporu ile çocuk yaşta tanışan bireyler erken disipline olmayı öğrenirler. Fiziksel olarak düzgün bir vücudun temellerini erken yaşlarda bu spor ile atarlar ve sağlıklı

birer birey olmak için çalışırlar. Taekwondo, bu sporu yapan insanlara merhametli olmayı öğretir ve sorumluluk bilinci aşılar. Sporcuya kendini savunmayı öğreten Taekwondo aynı zamanda ruhsal olarak bir rahatlama sağlar (Ramazanoğlu,2000).

## 2.7. Öfke

Öfke her insanın zaman zaman yaşadığı, en temel duygulardan olmasının yanı sıra en çok dikkat oluşturan ve en az anlaşılabilmiştir (Lopez ve Thurman, 1986).

Öfke; bireyin gelişimine fayda sağlayacak şekilde kontrol edilmesi gereken bir duygu olduğu için, kişi öfke kontrolü sağlamada diğer tüm duyguları gibi öfke duygusunu da önce fark edip sonra kabul ederek sağlıklı ifade etme yeteneğini kazanmalıdır (Özmen, 2006).

Öfke, engellenme, korku gibi olumsuz durumların sonucunda meydana gelen bu karşılaştığı olumsuz durumlardan kurtulmak için lazım olan tutum ve davranışı sergileme olanağı sağlayan bir duygudur (Köknel, 1999).

Gençtan (1984)' nin öfke tanımı, bize ait olanı alamadığımızda ya da bizim için değerli bir kişinin bize umduğumuz gibi davranmadığı zaman yaşadığımız duygudur. (Spielberg ve arkadaşları 1991) ise öfkeyi en ufak sinirlenme ya da hırçınlık durumundan, yoğun hiddet haline kadar kademeleri değişebilen duygusal bir olay olarak ifade etmekte olup bu doğrultuda Budak (2001)'de öfkeyi Türkiye'de yayınlanmış olan psikoloji sözlüğünde ise kısıtlanma, şiddete maruz kalma, tehdit edilme, mahrum bırakılma gibi olaylarda hissedilip çoğunlukla da sebep olan şeye ya da insanlara karşı saldırgan tavırlar sergilenen negatif bir duygu olarak tanımlamaktadır.

Öfke, herkes tarafından hissedilebilen, vazgeçilemeyen, güçlü fakat yönetilmesi öğrenilen bir duygudur. Kişilerin öfke yaşamasına neden olan, kısıtlanma, haksızlığa uğrama, fiziksel sarsılma ve yaralanmalar, cinsel taciz, hayal kırıklığına uğrama, saldırıya maruz kalma ve tehdit gibi birçok faktörden söz edilebilmektedir (Kökdemir, 2004)

Öfke her insanın yaşadığı insani ve normal bir duygudur fakat öfke ifade etme biçimleri kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Howells ve Day, 2003; Winter ve Kuiper, 1997).

Öfke, doğal ve evrensel bir duygudur (Aydın 2005). Buna rağmen, birçok insanın öfke yüzünden başı derde girmekte ve birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Sahip olduğumuz kültürel yapıdan dolayı, çoğu insan öfkelenmekten çekinir yâda öfkelerini ifade etmek istemezler. Halbuki öfkenin içe atılması mevcut olumsuz enerjinin içinde kalmasına kişinin kendisine ve çevresindekilere kötü davranması şeklinde dile getirilir (Köknel, 2000).

Öfkenin üstesinden gelme, öfkenin bastırılmasını veya gizlenmesini değil, öfke duygusunun bilinmesiyle olur. Öfke duygusunun bilinmesi demek, öfkenin kaynağı ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik yapı, kişinin mantıklı yâda mantıksız inançlarının, aile, toplum, kültür gibi çevresel faktörlerin tanınması demektir. İnsanlar öfkenin olumsuzluklarından sıyrılıp faydalı hale getirebilmek için öfkelerini iyi bilip anladıklarında başarılı olabilirler (Kısaç, 1997). Bu konuda ise Deffenbacher ve Stark (1992) öfke anında verilen tepkilerin hayatın akışında öğrenilmiş davranışlar olduğunu bu yüzden de bireye zararı olacak davranışların yerine zararsız olan davranışların koyulabileceğini vurgulamışlardır.

## 2.8. Öfkenin Özellikleri

Araştırmacıların öfkeye ilişkin yukarıda verilen tanımlarına dayandırılarak öfkenin değişik iç ve dış etkilerle meydana gelen, değişik seviyelerde tepkisel davranışlarla görüntülenen, öncesinde planlanmayan, bireyi tehditlere karşı korumaya yönelik bir duygu durumu olduğu görülmektedir. öfkenin özellikleri ise şöyle sıralanmaktadır (Tambağ ve Öz, 2004).

1. Öfkelenmek, içsel bir duygu halidir. Bu özellik duygunun kendinden ifade edilidir. Yani planlı bir davranış değildir.
2. Öfke evrensel bir duygudur. Diğer bir ifadeyle bu duygu durumunu başlatmak için gerekli şartlar meydana geldiğinde, herkes öfkelenir.



3. Öfke tepkileri herhangi bir saldırı ve eleştiri ya da engel ile karşılaşınca meydana gelir ve bireyi daha fazla saldırı ve eleştiriye açık hale getirir.

4. Öfkelendiğimizde sergilediğimiz tavırlar, ailemizden ve çevremizden öğrendiğimiz davranışlardır.

Deffenbacher ve Stark (1992) ise öfkenin özelliklerini şu şekilde belirtmektedir;

1. Öfke planlı değildir, içsel bir duygudur.

2. Herkes öfkelenebilir.

3. Öfkeli tepkiye neden olan duygu, kişiyi daha kuvvetli ve psikolojik olarak uyarılmış bir durumda tutmasına rağmen, kişi öfkelendiğinde daha fazla incinebilir.

4. Öfke tepkileri öğrenilmiş davranışlar olduğu için, yanlış ifade edilen davranışlar yerine, sağlıklı davranışlar öğrenilebilir.

5. Öfke duygusu haksızlık ve kısıtlama halinde aniden meydana gelen bir duygudur. Bu yüzden çabuk ifade edilmesi ya da hemen içe atılması sağlıklı değildir. Öfkenin sebebinin bilinmesi, tanınması kontrol edilmesi açısından çok önemlidir.

Aşırı bir şekilde yaşanmasına rağmen sergilenmeyen öfke insanların enerjisini bitirir ve davranışlarını kontrol altında tutmasını zor hale getirir. Kişiler arası kırgınlık iletişimi negatif olarak etkileyeceği için insanların aralarının bozulmasına faal olmayan sorun çözümüne ve sosyal geri çekilmeye sebep olur. Dışa vurulmayarak bastırılan öfke, mide rahatsızlıkları, tansiyon rahatsızlıkları ve psikolojik rahatsızlıklara sebep olurken içinde bulunulan aşırı öfke duygusu normal olmayan pasif agresif davranışlar kişinin kendisine yada çevresine gösterdiği agresif davranışlarıyla gösterilmektedir (Sala, 1997; Terakye, 1998;Üstün, Yavuzarslan, 1995).

Sağlıklı ilişki kurmada gereken ortamı oluşturmak için öncelikle öfkenin gücünü bilmek anlamak, öfkeyi yıkıcı değil daha normal kırıcı olmadan sergilenmesine olanak tanımak, sorunları yapıcı olarak çözmeye odaklanılmadır(Üstün ve Yavuzarslan, 1995).

Öfkenin genellikle kötü sonuçlar doğurduğu bilinmekle beraber yapılan çalışmalarda öfkeye maruz kalan insanların, karşısındaki öfkeli kişilerin öfkesinden dolayı

hatalarını anladıklarını, öfke gösteren ve öfke gösterilen kişilerin beklenilenin aksine ilişkilerinin sağlamlaştığını, öfke gösteren kişiye saygılarının azalmadığını ifade etmişlerdir. İlaveten açık ve net gösterilen öfkenin ikili ilişkilerde daha sağlıklı ve de anlamlı olmasında büyük katkı sağladığı belirtilmiştir (Sala, 1997).

Üstün vd. (2005)' e göre olumlu öfkenin özelliklerine bakacak olursak;

-Enerji verme işlevleriyle kişiyi harekete geçirir.

- Ortamı kontrol duygusu verir.

-Değişimin oluşmasında için motivasyonu artırır.

- Aşırı bunalıma tepki verilerek, sergilenmesini ve rahatlamayı sağlar.

- Savunma mekanizmalarının uyarıcı olarak görevleri vardır.

-Öfke duygusunu açık ve net bir şekilde ortaya konması pozitif bir kişilik özelliğidir.

- Olumlu benliği yansıtmada kullanılabilir

## 2.9. Öfke Nedenleri

Öfkeye neden olan faktörlerin başında engellenmenin geldiği ileri sürülmektedir. Beklentilerimiz doğrultusunda sonuçlara ulaşamadığımızda duyduğumuz engellenme ve bunun sonucu olarak da öfke ve kızgınlık olur (Kasatura, 2003). Öfkeye sebep olan diğer faktörler, rahatsızlık veren ve hoş olmayan uyaran bulunmasından, aileyi veya hayran olunan bir bireyi model almaktan, yaşamdan memnuniyetsizlikten kaynaklanmaktadır (Penn Joseph vd., 2003; Bıyık, 2004).

Öfkenin nedenleri yaşa göre değişmektedir. Bebeklerde, ihtiyaçların karşılanmaması öfkeye neden olurken, çocuklarda yalnız bırakılmak, beklentilerin yaşına göre fazla olması ve başarısızlık öfke nedenleridir. Büyük çocuklarda ve yetişkinlerde öfke nedenleri, sosyal engellenmeler ve hayal kırıklıklarını da kapsayarak artar. İğneleyici sözler, büyüklük taslaması, hor görülme, sosyal hırsların önüne geçilmesi, kıskançlık ve haksızlığa uğramak sık rastlanan öfke nedenlerindedir (Deffenbacher,1996).

Öfkenin nedenlerinden biri de ölüm ile alakalı yaşantılardır. Özellikle yas sürecinin ikinci evresinde bireyler öfke ve depresyona girer. Bu evrede çocuklar ölen kişiye yönelik

yaşarken, duyduğu öfke ve kızgınlığının onun ölümüne neden olduğunu düşünebilir. Gençler ise ölen kişiye yönelik neden öldü diye kızabilir, yaşayanlara öfkelenebilir veya kendine acıma gibi karmaşık duygular içine girebilirler (Doğan, 1999).

Gazda (1995) öfke nedenlerini dört başlık altında sıralamaktadır:

1. Kayıplar: İnsanın hayatında önemli olan bir tanıdığıнын vefat etmesi, bireyin işini kaybetmesi gibi durumlar kişide, acı, keder ve yas duyguları yaşanmasına neden olur.

2. Tehditler ve Korkular: Bireyin etkisi altında kaldığı yasal olmayan olaylardan kaynaklanan kaygı, güvensizlik gibi duygularının neticesinde öfke duygusu yaşanabilir.

3. Engellenme: Bireyin ihtiyaçlarının giderilmesi engellendiğinde öfke duygusu yaşanabilir.

4. Reddedilme: Öfke, insanın başka birisi tarafından reddedilmesinin sonucu olarak ortaya çıkabilir (Özmen, 2006).

Bilişsel Davranışçı yaklaşımın seçkin kuramcılarında biri olan Beck (1979) öfkeye neden olan etmenlerin direkt veya dolaylı olarak iki şekilde meydana geldiğini söylemektedir

1. Öfkeyi doğrudan ortaya çıkaran etmenler: Fiziksel saldırı, eleştiri, baskı, engelleme, reddedilme, yoksun bırakma ya da karşı koyma gibi durumlar bireyin ihtiyaçlarını ve güvenliğini tehdit ederek, bağımsızlığına yönelik bir tehdit olarak algılanmasına ve öfkenin doğrudan ortaya çıkmasına sebep olurlar.

2. Öfkeyi dolaylı yoldan ortaya çıkaran etmenler: Dolaylı etmenler bireyin kendisi veya başkaları tarafından yönlendirilen uyaranların karşılıklı etkileşmesini kapsamaktadır. İnsana yöneltilmekte olan davranışın doğrudan bir saldırı olarak yöneltilmemesine rağmen, bireyin algıları sonucu, özellikle kendi benliğine karşı olmak üzere bir saldırı olarak görmesi nedeniyle öfke ortaya çıkmaktadır (Akt. Aydınoglu, 2009).

Öfkeyi oluşturan nedenler incelendiğinde birden ziyade birçok sebeplerin olduğu görülmektedir. Bunların arasında ise öfkenin meydana gelmesinde en sık görülen durum engelleme olarak bilinmektedir (Averill, 1982).

Öfkeyle alakalı yapılan çalışmalarda, (Fryxell, 2000)'e göre biyolojik faktörler, ailesel özellikler, okul yapısı ve akran grupları, (Smith ve Furlong, 1998)' e göre ise genel anlamda kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin öfke üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bu sebeple öfke tek olarak değil, çevresel etkenler, motorik süreç ve yapılanmalar, fizyolojik uyarılmışlık halini destekleyen etkenler öfkenin seviyesini belirlediklerinden dolayı öfke duygusunun sebepleri incelenirken bunların hepsi beraber ele alınmalıdır (Sala, 1997).

Cinsiyet bazında yaptığı bir çalışmada ise Zillmann (1988), saldırgan arzuların öfkeyi çoğalttığını, erkeklerin kadınlara nazaran öfkelerini daha fazla devam ettirdiklerini ifade etmiştir. Kısaca kişilerin çok eskiden beri duyduğu bir öfkeyi uzun süre sürdürebildiğini vurgulamıştır.

Öfkenin nedenleri içsel durum ve çevresel kaynaklı dışsal nedenler olarak iki farklı başlıkta sınıflandırılabilir (Kökdemir 2004, Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

### **2.9.1. İçsel nedenler**

Öfkeye neden olan olayların temelinde keder, kişinin kendisini yalnız görmesi, mutsuz hissetmesi, gelecek endişesiyle yaşaması, çekememezlik, hayal kırıklığı, kişinin kendisine yapılan haksızlıklar ve kendini ifade edememesi, sıkıntı gibi duygular yatmaktadır. Bu temel duygular insanın yaşantısında sürekli bir durum olduğunda muhakkak öfke meydana gelecektir (Tatlılıoğlu vd., 2013).

### **2.9.2. Dışsal nedenler**

İnsanın hedefine veya isteğine ulaşmaktan alıkoyması, başkalarının hatalarından dolayı kişinin yaptığı işi yavaşlatması, trafikte kurallara uymayan sürücüler tarafından haksızlığa uğraması, toplumda veya bireysel olarak karşılıklı konuşmalarda sözünün kesilmesi, olumsuz eleştirilerin etkisinde kalması, bir işi zamanında bitirememesi gibi nedenlerden dolayı insanlar öfkelenebilir. Bu anlamda dış sebepler ışığında ifade edilen duygular, kişinin rastladığı olaylar değil, kişinin çevresinde bulunan olayları de içine almaktadır. Bu olaylar değişik zamanlarda insanların öfkelenmesine sebep olabilirler

(Sezan, 2016). Bu konudaki çalışmasında (Özmen, 2006) bireyin tuttuğu takımın maçını izlerken televizyonun bozulması veya acil aranması gereken birini tam arayacakken telefonun bozulması gibi olaylar kişiyi fazlasıyla öfkelenirdiğini ve benzeri olayların öfkeyi ortaya çıkaran dış sebepler olarak kabul edilebildiğini belirtmiştir.

Yukarda belirtildiği gibi bireyin amacını engelleyen dış nedenler vardır. Bu dış nedenlerden bazıları toplum yaşamının oluşturduğu sosyo-kültürel faktörlerdir. Şehirlerdeki nüfus artışı kişiyi şekillendiren sosyolojik süreç, ekonomik anlamda adaletsizlikler, nesiller arası farklılık gibi örneklendirebileceğimiz bu faktörler öfke ve şiddet olgusuyla ilişkilidir. Bu sebepten öfkenin açıklanmasında içgüdüsel sebeplerden daha çok kişinin öğrenilen davranışları konu edilmektedir (Tatlılıoğlu vd., 2013).

Öfkelenme nedenlerini saptamak ve kategorize etmek için yapılan bir çalışmada, genel anlamda kişinin öfkelenmesine en çok neden olan 10 ana faktör bulunmuştur. Bunlar:

1. Her zaman en iyiyi bildiğini düşünen, diğer kişilerin görüşlerini ciddiye almayan kendini beğenmiş kişiler,
2. İftira atılması, kaba kuvvet, doğru söylenmemesi,
3. Aşağılanma, hor görülme gibi durumlar,
4. uygun olmayan ve patavatsız davranışlar,
5. Alay edilmesi, sataşmalar,
6. Kişi tarafından kısıtlanma,
7. Çatışma, azarlanma, hata bulunması,
8. Fiziksel olarak taciz edilme/rahatsız edilme, saldırılma,
9. Çevresel kaynaklı kısıtlanma,
10. Kişisel eşyaların çalınması, zarar verilmesi (B. Törestad,1990)

## 2.10. Öfke Türleri

Spielberger vd., (1995) öfkeyi tekrarlanma yoğunluğuna göre “Durumluk Öfke” ve “Sürekli Öfke” olarak ikiye ayırmışlardır. Durumluk öfke çevredeki uyarıcılara bağlı olarak ortaya çıkar ve sürekli öfkeye göre sıklığı daha fazladır (Akt. Gökpınar, 2011).

### **2.10.1. Durumluluk öfke**

Öfkeyi başlatan olaylar karşısında şiddet kızgınlık gerginlik gibi tavırlardan hangisi olduğunu belli eden öfke tarzıdır. Bu şekil öfke içinde bulunulan yere zamana ve yaşanan olayın içeriğine göre değişim gösterir (Tatlıoğlu vd.,2013).

Anlık olarak ortaya çıkan bu şekildeki öfkenin özünde bir haklılık düşüncesi vardır. Sinir sisteminin devreye girmesiyle sakinleştirici mesajlar önem kazanır. Öfke, yapıcı olarak kullanılmak istendiğinde zihinsel ve bedensel bir güç oluşturur, bireyde huzur sağlar (Beyazaslan 2012).

### **2.10.2. Sürekli öfke**

Sürekli öfke durumsal öfkenin ne kadar sıklıkla yaşandığıyla alakalıdır. Temelinde korku olduğu söylenebilir (Tatlıoğlu vd.,2013). Sürekli veya diğer bir adıyla yıkıcı öfke, insanların öfkelenmeye çok meyilli olduğu bir öfke tarzıdır. Sürekli öfke tarzında öfke çok çabuk ortaya çıkar (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Sürekli öfke, kişilerin öfkelenmeye meyilli olmasını tanımlayan bir ifadedir. Sürekli öfke seviyesi yüksek olan kişi öfkesini kontrol etmekte zorlanabilir. Sürekli öfke, öfkenin sıklığı ile alakalıdır (Özmen, 2004).

## **2.11. Öfke Tarzları**

Öfkenin ifade şekli bireysel değişiklik göstermektedir. Bu ifade tarzları içsel öfke dışsal öfke ve öfke kontrol şeklinde üç sınıfta ifade edilmektedir. İçsel öfke, öfkeye sebep olan duygu ve düşünceleri bastırma eğilimi; Dışsal öfke, çevredeki nesne veya insanlara yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimi; öfke kontrolü ise, kişinin öfke duygusunun farkına vararak öfkenin ifadesini farklı şekillerde yansıtabilme kabiliyetidir (Spielberger vd., 1983).

### 2.11.1. İçsel öfke

Öfkenin içe atılarak, anlık olarak öfkeyi kontrol altına alıyor sanılsa da sonuçları bakımından kişiye en fazla zarar veren öfke ifade tarzıdır (Soykan, 2003). İçe atılmış öfke mide ülseri, yüksek tansiyon gibi psikomatik reaksiyonlara sebep olmakla birlikte öfkenin ifade edilmemesi öfkeyi yok etmez tersine kişinin zarar görmesine sebep olmaktadır (Smith ve Furlong (1998) buna ilaveten içe atılan öfke insanların kendisini çaresiz, yalnız hissetmesine ve akabinde de kendilerinin depresyona girmelerine sebep olabildiği için öfke duygularını açığa çıkarmayan kişiler için en başta öfkelerinin farkına varmaları önemlidir (Gentry, 2000).

Sala (1997) ' ya göre Öfkeli olduğu halde, hiçbir şey yokmuş gibi davranarak öfkesini bastıran kişiler, çevresindeki insanlarla ilişkilerde de sorun yaşamaktadırlar. Karşısındaki insanı kırmamak ve kaybetmemek için öfke içine atılsa da, halen devam ettiği için iletişimi kötü yönde etkileyecektir. Daha ilerisi kişinin açığa vuramadığı duyguları o kişiye karşı birikerek kin besleme derecesine kadar ilerleyebilmektedir. Hatta kaynağına yönlendirilmeyerek içe atılan öfkenin kişinin hiç ummadığı bir anda çok daha fazla kontrolsüz olarak abartılı tepkilerle gösterebileceğini belirten çalışmalar vardır.

### 2.11.2. Dışsal öfke

Bir kişinin başkasına, kırıcı, alay edici sözler söylemesi, direkt veya dolaylı olarak onu aşağılaması, kötülemesi, kişiliğine saldırması, hayalini, beklentisini kırması, kaba bir biçimde konuşmalarla devamlı kısıtlamalar yapması, öfkenin sözlü şiddetle yapılan yıkıcı ifade şekilleridir. Ayrıca öfkesini başka bir anlatım biçimi de küfür ve ağlamaktır (Köknel, 1995).

En çok karşılaştığımız öfke ifade tarzı öfkenin dışa vurulmasıdır. Öfkeyi ifade etme şekillerinin en önemlisi görülen saldırganlık iki tür ifade tarzlarından biri olarak ifade edilmektedir. Fiziksel şiddet motor davranışlarla alakalıdır ve amaç karşıdaki bireyin ya da nesnenin zarar görmesidir (Berkowitz,1990). Kontrol sağlamadan dışa verilen öfke reaksiyonları, sadece kişide anlık gerilimin boşalmasına yardım etmektedir. Kişi,

sergilediği bu reaksiyonlardan dolayı tekrar öfke yaşamasını ya da kendisini suçlu hissetmesinin önüne geçemez (Geçtan, 1997).

Öfkenin dışa atılmasında ve açıkça ifade edilmesinde bazı faktörler önemli rol oynamaktadır. Çoğu birey rütbe, makam ve konum olarak kendinden daha kıdemli olan insanlara daha çok öfkelenmelerine karşı bu öfkelerini büyük bir çoğunlukla arkadaş ve sevdiklerine yani daha samimi oldukları kişilere gösterirler (Üstün vd., 2005). Öfke, çoğunlukla kaybetmeyeceğimizi bildiğimiz kişilere gösterilir. Bu kişiler aile üyeleridir. Bu sebepten arkadaşlık ilişkilerinde sevecen ve yumuşak başlı olmasına karşın, evinde öfkeli ve asabi kişilere oldukça sık rastlanmaktadır (Baygöl, 1997).

## 2.12. Öfke Kontrolü

Öfke her insanın doğasında mevcut bir duygu olduğu için bu duygunun sağlıklı yaşanması gerekmektedir. Bu yüzden öfkeye hâkim olmak için ilk olarak öfkenin kabul edilmesi, şeklinin ve sebeplerinin bilinmesi gerekir. Bu şekilde dış dünyada bu öfkenin doğru gösterilmesi çok önemlidir (Tuna, 2012).

Öfke kontrol sağlanarak da gösterilebilir. Öfke kontrolü öfkenin içe atılması ya da reaksiyon verilmemesi demek değildir. Tersine öfkeyi gösterme şekli, daha sakin ve mantıklı şekilde, daha etkili olarak öfke halinin meydana getirdiği olumsuz duygular ile başa çıkmayı sağlayacak problem çözme, iletişim yeteneklerini kullanma gibi stratejileri içermektedir (Martin ve Wan, 1997).

Öfkenin kontrol edilmesinin hedefi öfkenin içe atılması değildir, tam tersi öfkenin sağlıklı olarak dış dünyaya ifade etmektir. Öfke böyle sağlıklı bir şekilde ifade edilmezse öfkeyi oluşturan olumsuz duyguları içe atıp sindirmek kişilik problemlerine yol açar (Tuna, 2012). İşte öfkenin dışa sağlıklı bir şekilde yansıtma yollarını öğrenme öfke kontrolü tanımına denk gelmektedir (Kökdemir, 2004). Öfke kişinin gelişimine fayda sağlayacak şekilde kontrol edilmesi gereken bir duygudur. kişi diğer tüm duyguları gibi öfke duygusunu da önce fark edip sonra kabul ederek sağlıklı ifade etme yeteneğini kazanmalıdır (Özmen, 2006).



Fakat insanlar; bazen öfkelerini göstermeyebilir, öfkelerinden haberi dahi olmadan bilinçaltına atıp, bireyin hayatı boyunca bilinç düzeyine çıkmadan devam edebilmektedir (Geçtan,1983). Bu farkında olmadan bilinçaltına atılan öfke; öfkeden farklı gibi görünerek kişinin davranışlarını etkileyebilmektedir. Sonuç olarak ta içe atılan öfke, yine bilinç dışı olarak dışa vurularak boşalım sağlanabilmektedir (Geçtan,1983).

## **2.13. Farklı Kuramlara Göre Öfke**

### **2.13.1. Psikoanalitik yaklaşım**

Öfke davranışının temelindeki güçlerin bilinç dışında saklanmış olduğunu ve doğuştan getirildiğini ifade etmekte ve saldırganlıkla öfke arasında bir fark görmemektedir. Bu konuda Freud, saldırgan davranışın dışa vurulmadığı zaman bir enerji olarak içimizde kalacağına inanmış ve çoğu davranış bozukluğunun, dışa vurulamamış saldırganlık eğiliminden meydana geldiğini belirtmiştir (Cüceloğlu, 2000). Freud, birçok duygu ve davranışın kaynağı olarak cinsel ve saldırgan içgüdüleri görmüştür. Freud'a göre, bu iki içgüdü kişiye lazım olan enerjiyi oluşturmakla birlikte bu enerjinin meydana getirilmesinde de duygunun temelini oluşturmaktadır (Özer,1994a). Aynı zamanda Freud öfke duygusunu içgüdüsel olarak tarif etmekte saldırganlığın kendi tabiriyle ölüm içgüdüleri olarak isim koyduğu biyolojik bir geçmişe dayandığını savunmuştur. Freud, insanların saldırganlık eğilimlerini doğal ve içgüdüsel kabul etmesine ilaveten saldırganlığı ölüm içgüdülerinden meydana gelen ve de onun en temel temsilcisi olduğunu düşünmektedir (Nelson, 1982).

Psikoanalitik görüşe göre öfke duygusu oral ve anal gelişim dönemleriyle ifade edilmektedir. Oral dönem bebeğin bütün ihtiyaçlarının ağız ve emme vasıtasıyla anlatıldığı dönemdir. Bu dönemde emmenin akabinde ısırma ve kemirme gibi davranışlar ağız bölgesinin temel doyum aracı olmasından meydana gelir. İlk başlarda anneye bütünüyle bağımlı olan bebek, zaman geçtikçe etkin saldırgan davranışlar göstermeye başlar. Bu döneme takılıp kalma ya da bu döneme gerileme, saldırgan davranışların temelini teşkil etmektedir.

Anal dönemde ise çocuk, anüs kasları üzerinde kontrol sağlayarak, anüsteki gerilimi boşaltmadan duyduğu hazzı ötelemeyi benimser. Anal dönemde annenin tavrı çocuğun ileride kazanacağı bazı karakter özellikleri ve değerlerini büyük oranda etkilemektedir. Bebeğin hazzını ertelemesi konusunda katı ve cezalandırıcı yaklaşımlar, bebeğin öfke duymasına sebep olur. Öfkelerini ise ya dışkısını tutarak ya da tutmayarak gösteren çocuk anne babayla inatlaşma eğilimi gösterebilir. Anal dönemdeki saplantılar sadistlik kişilik yapısını oluşturan, hemen ve aşırı öfkelenme, saldırgan ve cezalandırıcı tepkilerle öfkelerini gösterme gibi davranışları kapsar (Köknel, 2000).

Freud'a göre, öfkenin ve saldırganlığın oluşmasında etkili olan başka bir dönem fallik dönemdir. Yaklaşık 3-4 yaşlarında anal dönemden fallik döneme geçiş yapan çocukta, ilk etapta, amaç kaka ve idrar yapmak olmasına rağmen cinsel bölge doyum kaynağıdır. Bu aşamadan sonraki doyum kaynağı cinsel organda toplanır ve kendi kendine doyum arama amaç olur. Geçmişte içe dönük özsever nesne ve kişi ilişkisi, daha sonraları karmaşa oluşmasına sebep olur. Bu karmaşaya da oedipus karmaşası adı verilir. Oedipus döneminde son aşamasına ulaşan ve sonlanan üst benlik, oedipus karmaşasının bastırılması için gerekli gücü oluşturur. İlk başta annenin, babanın, çevrenin suçlamasından ve cezalandırmasından çekinip korkan çocuk benliği, oedipus karmaşasının çözümlenmesiyle kendi üst benliğinden çekinip korkmaya başlar. Bu yapının oluşturduğu baskı ile doğru orantılı olarak pişmanlık ve suçluluk duyar. Üst benlikten benliğe yöneltilen aşırı baskı, korku ve suçlama bazen saldırgan davranışlara dönüşür. Kişilik üst benliğin meydana getirdiği korku ve baskıya karşı benliğini korumak niyetiyle şiddet hareketlerine yönelir. Kırıcı, ortadan kaldırııcı ve yıkıcı davranışlar sergiler (Köknel, 1986).

### **2.13.2. Bilişsel davranışçı kuram**

Öfkenin meydana gelişinde bilişsel süreçlerin öneminin altı çizilmektedir. Bilişsel davranışçı kurama göre bireyin algılamaları, değerlendirmeleri ve beklentileri öfkenin meydana gelmesinde etkili olmaktadır (Edmondson ve Conger, 1996).

Bu kuramda bilhassa öfke ile ilişkili duygular, anılar, düşünceler ve de saldırgan meyiller arasındaki ilişki sebebiyle, herhangi bir nedenden kendini iyi hissetmeyen bireyin

kızgın olması, düşmanca düşünceler ve anılara sahip olması hatta saldırgan eğilimlerinin olması ihtimali yüksektir (Berkowitz, 1990). Olumsuz durumlar neticesinde meydana gelen negatif duygular ani ve eş zamanlı olarak savaş ve kaç treaksiyonuna sebep olmaktadır. Savaş, öfkenin temel duygularını meydana getirir, kaç ise korkunun temel duygularını meydana getirir. Eğer savaş eğilimi diğerinden baskın olursa, kişi büyük ihtimal saldırganlaşır. Fakat kaçma eğilimi baskın olduğu zaman saldırganlık içinde atmakta dışa yansıtılmamaktadır (Carnagey ve Anderson, 2003).

### **2.13.3. Sosyal öğrenme kuramı**

Sosyal kuramcılarının görüşüne göre öfkenin idrak edilmesinde sosyal oluşumun tesiri büyüktür. Bu sebeple öfkenin yaşanmasında cinsiyet farklılıkları mevcuttur. Bu farklılık toplum içindeki erkek ve kadın rol algılamalarından meydana gelmektedir. Erkekler hissettikleri öfkeyi rahatlıkla gösterebilirken, kadınların öfkelerini keşfetmeleri ve öfkelerini göstermeleri kısıtlanmıştır (Kenndy, 1992).

Bu kurama göre; kişinin davranış tarzlarının sebebi geçmişindeki öğrendiği davranışlarda bulunmaktadır. Kişi saldırgan hareketler gösteriyorsa muhtemelen bu hareket tarzının sebebi geçmişindeki davranışlarıdır. Geçmişindeki sergilediği bu saldırgan davranışlar sonucunda da arzusu yerine geldiyse bu olumsuz tavrı pekişmiş olacaktır. Genel kanıda kişinin çok büyük olasılıkla da bu olumsuz davranışın devam edeceği yöndedir (Cüceloğlu, 2000).

Sosyal öğrenme kuramcılarının düşüncesine göre öfke tepkileri kişinin yaşadığı kültür içerisinde öğrenilmektedir. İlk olarak öfkeyi ifade etme biçimi aile içinde öğrenilir. Öfke, gözlem, taklit etme, bütünleşme ve örnek alma yöntemleriyle öğrenilir. Sosyal öğrenme kuramı; şiddeti direkt yaşamının veya anne babaların şiddet gördüğünü görmenin, öfke duygusu oluşmasında temel bir etken olduğunu düşünmektedir (Robbins, 2000).

#### 2.13.4. Biyolojik kuram

James-Lange kuramı, duyguları biyolojik yapıyla tanımlamaktadır ve de vücudun, bir takım çevrenin özelliklerine tepki verdiğini, vücudun bu tepkilerin farkına varması sonucunda da heyecan duyduğunu belirtmektedir (Cüceloğlu, 2000).

Organizmanın gidişatındaki aksaklıkların asıl sebebi merkezi sinir sistemi ve endokrin sisteminden kaynaklanır. Biyolojik kuramlar ise bunu saldırganlığın sebebi olarak ifade etmektedir. Beynin hatalı işlemesi, hormonlar ve kalıtım ihtimalleri dâhilinde, saldırgan davranışlar, kendine her zaman hedef bulabilir ve çevreden net bir kışkırtma olmadan da oluşabilir. Biyolojik kuram araştırmacıların bazılarına göre, saldırgan olma ihtiyacı ya da saldırganlık içgüdüğü her insanın içinde vardır ve kendini dışa vurmak için fırsat beklemektedir (Okman, 1999).

Darwin'e göre duyguların gösterilmesinin amacı hayvanlarda ve insanlarda aynıdır. Gülümseme, kaşlarını çatma, sert bakma bütün canlı varlıkların biyolojik yapısından kaynaklanır. Hayvanlar bir tehdit ya da tehlike sezdiklerinde, öfke tepkisinde olduğu gibi reaksiyonlar gösterirler. Tüyleri diken diken olur, gözbebekleri büyür, kasları gerilir, değişik sesler çıkartarak organizma kavga etmeye hazır hale gelir (Akdeniz, 2007).

#### 2.13.5. Gestalt kuramı

Gestalt Kuramı, bireylerin temel de sorumluluk alması gerektiğini savunur. Başka bir deyişle olaylar karşısında farkındalık oluşturmak ve bitmeyen işleri sonlandırmaktır. Bitmeyen işler, bireylerin izah edemediği duygularıyla yüzleşip, bu duygularla başa edebildiği zamana kadar varlıklarını devam ettirilirler (Karadal, 2009).

Gestalt kuramına göre, duygulardan söz etmekten ziyade duyguların yaşanması önem arz etmektedir. Şekil arka plandan, zeminden çıkmasına rağmen sonuçlanmamış ya da çözülmemişse, kişilerin, küskünlüğü, öfkesi, nefreti, acısı, kaygı, kederi, suçluluk ve vazgeçmesi gibi dışa gösterilmemiş duygularında kendini gösteren sonlandırılmamış işleri kalmıştır. Bu duygular, tam olarak farkında olarak yaşanmadığı zaman, geri planda dolaşırlar ve bireyin kendisi veya başkalarıyla faal şekilde ilişki kurmasını engelleyerek

şimdiki yaşama taşınırlar. Sonlanmamış işler kişinin izah edemediği duygularıyla başa çıkabildiği zamana kadar varlıklarını devam ettirirler (Corey, 2005).

### **2.13.6. Gerçeklik kuramı**

Gerçeklik kuramını Amerikalı psikiyatrist William Glasser tarafından ortaya atılmış ve ilk kez 1967'de yayınladığı Reality Therapy adlı kitabında yayınlanmıştır Gerçeklik kuramına göre insan davranışları, doğumundan başlayarak ihtiyaçlarını giderme eğilimindedir (Ekinci, 2013). William Glasser tarafından geliştirilen Gerçeklik kuramının temel prensibi başarı ve mutluluğu yakalamalarında kişilere yardımcı olanın kendi davranışları olduğundan dolayı sorumluluğun kabullenilmesidir. Bu sorumluluğa bağlı olarak tedavi ve gelişim evresine yönelik kişisel alanın önemini öne çıkarır. Gerçeklik kuramı ihtiyaçları gidermenin daha iyi yöntemlerini öğretir, bireyin sorumlu ve üretken davranmayı öğrenebilmesinde İnsanlara ilgi ve destekleyici anlatım ortamı sağlamanın önemini vurgular ( Prout ve Brown, 1999).

Glasser' in düşüncesine göre her şey, yanlış doğru fark etmeksizin içimizden gelen güçleri tatmin etmektir. Bireyin doğal olarak yapısında var olan ve doyurmak zorunda olduğu 5 temel ihtiyacı; hayatta kalmak, ait olmak, güç elde etmek, özgür olmak ve eğlenmektedir (Kaner 1990).

### **2.13.7. Akılcı – Duygusal kuram**

Akılcı-duygusal kuramın öncüsü Albert Ellis'tir. İsminden de anlaşılacağı gibi bu kuramın temelini duygu, düşünce ve bu etkileşim arasındaki sebepsizlik ilişkisi kurmaktadır. Başka bir şekilde söylemek gerekirse insan duygularının temelinde insanların düşüncelerinin bulunduğuna dikkat çekilmektedir (Gençtanırım ve Acar, 2010). Ellis öfkeyi ABC modeli olarak irdelemiştir. ABC etkileşim sistemi öfke yaşantısı üzerinde aynı şekilde çalışır. A: İnsanların kendisini öfkeli bulduğu durumlar. B: O anki durum hakkındaki fikirler. C: Durum ile alakalı duygular. Kişilerin duyguları B'deki durum hakkındaki düşüncelerinin sonucu oluşur. Akılcı-duygusal kuramı bireylerin öfkeye hangi inançların fayda sağladığını bulup bu inançların mantıklı olmadığını görmelerine ve onların yerine

farklı düşünceler geliştirmelerine destek olur. Ellis'e göre öfke, kişinin sahip olduğu öfkenin kaynağı olan mantık dışı inançların bir sonucu olarak meydana gelir ve sürdürülür (Morganett, 1990).

Yine başka bir davranışçı kuramın savunucularından Watson'a göre öfke, uyarıcılara karşı verilen öğrenilmemiş duygusal reaksiyonlardan biridir. Öfke duygusu Korku ve sevgi gibi, koşullanmamış refleks çeşidi olarak değerlendirilebilir. Duygusal rahatsızlıklar bireylerdeki bu üç temel duyguyla alakalı olarak bebeklikte ve çocuklukta oluşan koşullanmış ya da transfer edilmiş tepkilerden oluştuğundan dolayı bunlar geri çevrilebilir (Nelson, 1982).

#### **2.14. Ergenlikte Öfke**

Batı ülkelerinde 'Adolescence' diye bilinen bu kelimenin anlamı büyümedir (Yörükoğlu,1998). Latince kökenli adolescerel sözcüğünden türetilen ve 15. yüzyılda kullanılmaya başlanan (Muuss,1996) adolescence sözcüğü büyüme, olgunlaşma anlamına gelmektedir. Latince büyüme, olgunlaşmak manasında kullanılan bu fiil, yapısından kaynaklı durumu değil, bir süreci ifade etmektedir. Bu kelimeyi günümüzde, kişide gözlenebilen hızlı ve devamlı bir gelişme dönemi olarak da tanımlanabilmektedir (Yavuzer, 1998).

İnsanlar yaşadıkları sürece gelişmekte ve değişim geçirmektedir. Ergenlik bu psikososyal

gelişim evrelerinde en kritik değişimlerin, duygu, yargı ve tutumlarda en kesin gelişmelerin, davranışlarda en dikkat çekici bocalamaların olduğu bir dönemdir (Perinpanayagam, 1978).

Ergenlik ebeveyne bağımlılıktan kurtulma, cinsel kimliği kabullenme, toplumsal yerini araştırma ve bir mesleğe yönelme çabalarının gösterildiği 8-10 yıllık bir dönemdir (Öztürk, 1993).

Ergenlik döneminde çoğunlukla ağır hissedilen öfke, kontrol edilemediğinde istenmeyen yaşantılara neden olabilmektedir. Yalnızlık bu olumsuz yaşantılardan biridir. Ergenler kontrol edemedikleri öfke sonucunda, kendisi için çok önemli olan kişilerle olan ilişkilerinde ağır öfke patlamaları yaşayıp ve dışlanabilirler. Akabinde ise, yalnızlık

duygusu içinde olan ergenlerin duygularını ifade edemeyip, öfke duygularını içe attıkları ve şiddete çevirdiği düşünülmektedir ( Haskan vd., 2014).

### 2.15. Öfke ve Cinsiyet

Araştırmalar öfke duygusunun kadın ve erkeğe göre değiştiğini göstermektedir. Eski toplumlarda kültürel normlardan dolayı kızlar duygularını açığa çıkartamamakta saldırgan davranışlarını içe atmaktadır. Bizim toplumumuzdaki genel kanı erkeklerin saldırgan, yırtıcı kavgacı olmasını hoş karşılanırken kızların, erkeklerin aksine uysal, sakin ve duygularını göstermeyen yapıdadır. Bundan dolayıdır ki kızlar öfkelerini göstermede dolaylı yol seçerken yada içe atarken erkekler öfkelerini direkt göstermektedirler (Balkaya ve Şahin 2003).

Toplumlarda kız ve erkeklerden beklenen sorumluluklar değişiklik göstermesinden dolayı karşılaşılan sorunların çeşitleri ve üstesinden gelme yeteneklerinde değişiklik gösterebilmektedir (Polat ve Tümkaya, 2010). Buna Fivush ve Kuebli, (1992)'nin çalışmalarında yaramazlık esnasında anneler kız çocuklarına tepki gösteri kızması, erkek çocuklarına ise çılgın olarak ifade etmesini ve Perry, vd. (1989)'nin kızlar ve erkeklerle yaptıkları bir araştırmada saldırgan davranışlar gösteren kız çocukların erkeklere göre nispeten onaylanmadıklarını ve daha fazla cezalandırıldığını ispat etmelerini örnek verebiliriz.

Öfke kontrolü ve öfke ile başa çıkma yöntemlerine ilişkin alan yazın incelendiğinde, yaşları çok büyük olmayan kızların daha fazla dua ettiğini, yürüyüş yaptıklarını, birisiyle konuştuklarını, ya da müzik dinlediklerini; erkeklerin de daha çok eylemsel olarak kavga etmeye yöneldiklerini, egzersiz yaptıklarını, alkol ya da uyuşturucu aldıklarını görebiliriz (Goodwin, 2006).

### **3.GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Yöntemi**

Bu araştırma, Y ve Z nesil Taekwondocuların sürekli öfke –öfke tarz Bu araştırma, Y ve Z nesil Taekwondocuların Şubat - Haziran 2018 tarihleri arasında Yozgat ve Çanakkale de düzenlenen Türkiye şampiyonasında, araştırmacı tarafından hazırlanan 14 maddelik kişisel bilgi formu ve Özer (1994) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan, sürekli öfke (10 madde), öfke iç (8 madde), öfke dış (8 madde) ve öfke kontrol (8 madde) 4 alt boyut olmak üzere toplam 34 maddeden oluşan ölçek ile sürekli öfke –öfke tarz, içsel öfke, dışsal öfke ve öfke kontrol düzeylerini saptamak ve ilişkili faktörleri belirlemeye yönelik tarama modelinde bir araştırmadır.

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2005).

#### **3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evreni, Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı 2018 yılı vizelerini yenilemiş lisanslı sporculardır. Verilerin toplandığı örneklem grubu ise; Yozgat ilinde faaliyet gösteren taekwondocular, Türkiye Taekwondo Federasyonu 2018 faaliyet programında yer alan Üniversiteler arası Türkiye Taekwondo Şampiyonası ve okul sporları gençler grup elemelerine katılmış 422 sporcudan oluşmaktadır. Araştırma %95 güven düzeyinde ve  $\pm 4,77$  hata payı ile yapılmıştır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; 15 maddeden oluşan, anketi cevaplayanların kişisel özellikleri, taekwondo branşı ile ilgili sorular ve kişisel alışkanlıkları belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur. İkinci bölümde; 1983 yılında C. D. Spielberger tarafından The State - Trait Anger Scale (STAS) olarak geliştirilmiştir. 1994 yılında A. K. Özer tarafından Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) olarak Türkçe



geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan ölçek, sürekli öfke (10 madde), öfke iç (8 madde), öfke dış (8 madde) ve öfke kontrol (8 madde) 4 alt boyut olmak üzere toplam 34 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır.

Ölçekteki ilk 10 madde, Sürekli Öfke alt ölçeğinin maddeleridir. Sürekli öfke alt ölçeği puanı ilk 10 maddelerin puanlarının toplanmasıyla, Öfke tarz ölçeğinin içe vurulan öfke alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla; Dışa vurulan öfke alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla; Kontrol altına alınmış öfke alt ölçeğinin puanları ise, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla elde edilmiştir. Sürekli öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; kontrol öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kontrol edilebildiğini; öfke dışa ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve öfke içe ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (Savaşır ve Şahin,1997).

### **3.4. Verilerin Elde Edilme Süreci**

Araştırma verilerini elde etmek amacıyla, kişisel bilgi formu ve Sürekli Öfke-Öfke Tarz ölçeklerinin uygulaması 2018 yılında gerçekleştirilmiştir. Uygulamadan önce Türkiye Taekwondo Federasyonundan resmi izin alınmıştır.

Sporculara kişisel bilgi formu ve ölçek uygulamanın öncesinde araştırmanın amacı, kullanılan Sürekli Öfke-Öfke Tarz ölçeği ve kişisel bilgi formunun gönüllülük baz alınarak nasıl cevaplanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin verdikleri cevapların, başka amaç için kullanılmayacağı, sadece araştırma amacı ile kullanılacağı ifade edilmiştir.

Verileri elde etmek için: Yozgat ilinde faaliyet gösteren Taekwondocuların ve Türkiye Taekwondo Federasyonu 2018 faaliyet programında yer alan okul sporları gençler grup elemelerine (16-18 mart Yozgat) ve de Türkiye Üniversite Sporları Federasyonunun 2018 yılı faaliyet programında yer alan Üniversiteler arası Türkiye Taekwondo Şampiyonasına (9-11 nisan Çanakkale) katılan 226 erkek ve 196 bayan olmak üzere 422 sporcuya anket uygulanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen 430 veri IBM SPSS STATİSTİCS 22.0 programına kurallarına uygun bir şekilde kodlanarak, cevapların kaydı yapılmıştır. Sonrasında hatalı veri girişleri kontrol edilerek düzeltilmiş ve boş bırakılan gözenekler en yakın değerler verilerek yeniden kodlanması sağlanmıştır. Hatalı verilerin düzeltilmesi aşamasından sonra veri setinin dağılımı kontrol edilmiş aykırı, mantık hatası olan 8 veri analiz dışında bırakılmıştır. Kalan 422 anket dâhil edilerek analizler yapılmıştır.

Elde edilen bulgularının değerlendirilmesinde kişisel özellikleri, taekwondo branşıyla ilgili sorular ve kişisel alışkanlıkları belirlemeye yönelik sorular da frekans değerleri, çapraz tablo ve Ki-kare testi kullanılmıştır. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği ile ilgili analizlerde normal dağılan veriler için bağımsız t testi ve ANOVA, normal dağılmayan veriler için Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis test istatistikleri ile analizler yapılmıştır.

İkinci bölümde yer alan Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği 34 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir.

#### 3.5.1.Sürekli öfke-öfke tarz ölçeği güvenilirlik analizi:

Bir ölçek istediği özelliği doğru ve diğer özelliklerle karıştırmadan ölçüyor ise, bu testin geçerli olduğu söylenir. Güvenirlik bir ölçeğin geçerliğini etkiler. Geçerli bir testin mutlaka güvenilir olması gerekir. Bir ölçüm aracının geçerli sayılabilmesi için ilk koşulu onun güvenilir olmasıdır. Güvenirliliği ölçmek için araştırmada Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Cronbach alfa katsayısı, ölçek içinde bulunan maddelerin iç tutarlığının bir ölçüsüdür. Diğer bir deyişle, alfa katsayısı ile ölçekte yer alan k tane maddenin türdeş bir yapıyı açıklamak ya da sorgulamak üzere bir bütün oluşturup oluşturmadıklarının sorgulanması konusunda bilgi elde edilir (Alpar,2017).

Alpar (2017) Alpha katsayısı ölçeği, 0.00 – 0.39 arasında ise “geliştirilen test güvenilir değildir”, 0.40 – 0.59 arasında ise “geliştirilen testin güvenilirliği düşüktür”, 0.60 – 0.79 arasında ise “geliştirilen test oldukça güvenilir” ve 0.80 – 1.00 arasında ise “geliştirilen test/ölçek yüksek güvenilirliğe sahiptir” olduğunu ve ilgili ölçeğin alfa katsayısı ne kadar yüksek olursa “bu ölçekte bulunan maddelerin o ölçüde birbirleriyle tutarlı ve aynı özelliğin öğelerini yoklayan maddelerden oluşturduğu ya da tüm maddelerin o ölçüde birlikte çalıştığı” ifade etmektedir.

Yıldız (2008) araştırmasında, The State - Trait Anger Scale(STAS)’in Türkçe uyarlaması olan Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeğinin iç tutarlık için Cronbach Alfa değerlerini hesaplamıştır. “sürekli öfke” boyutu için 0.79; “öfke kontrol” boyutu için 0.84; “öfke dışı” boyutu için 0.78 ve “öfke içte” alt boyutu için de 0.62 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada ise, öfke alt boyutları için elde edilen Cronbach Alfa değerleri şöyledir: sürekli öfke alt ölçeğinin 0.80; öfke içe alt ölçeği 0.63; öfke dışı alt ölçeği 0.67; öfke kontrol alt ölçeği 0.73 olarak bulunmuştur. Ölçekler oldukça güvenilir düzeyde bulunmuştur.

**Tablo 1.** Normallik dağılımı

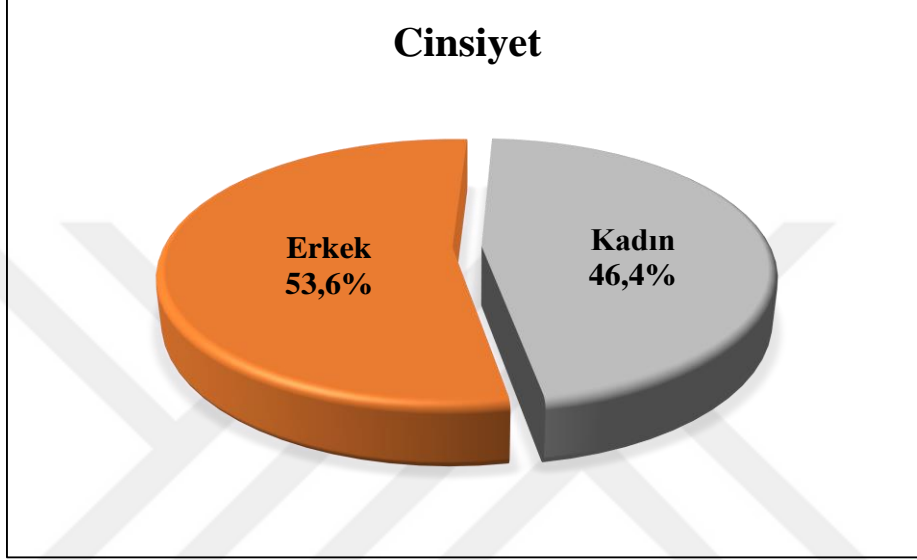
	Sürekli öfke	İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
Çarpıklık değeri	0,95	0,32	0,52	0,18
Standart hata	0,12	0,12	0,12	0,12
Çarpıklık değeri/Standart hata	<b>7,96</b>	<b>2,66</b>	<b>4,38</b>	<b>1,50</b>
Basıklık değeri	2,82	0,19	0,50	0,12
Standart hata	0,24	0,24	0,24	0,24
Basıklık değeri/Standart hata	<b>11,91</b>	<b>0,82</b>	<b>2,10</b>	<b>0,49</b>

Çarpıklık ve basıklık katsayısını sırasıyla, çarpıklığın ve basıklığın standart hatasına bölündüğünde çıkan değerler,  $\pm 1,96$  arasında kalıyorsa dağılım normal kabul edilebilir.(Can,2016)

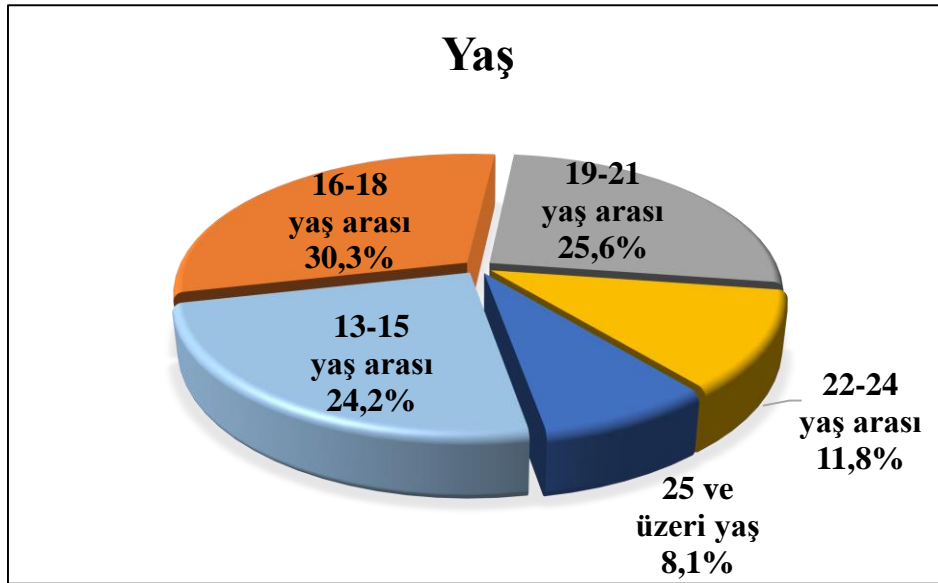


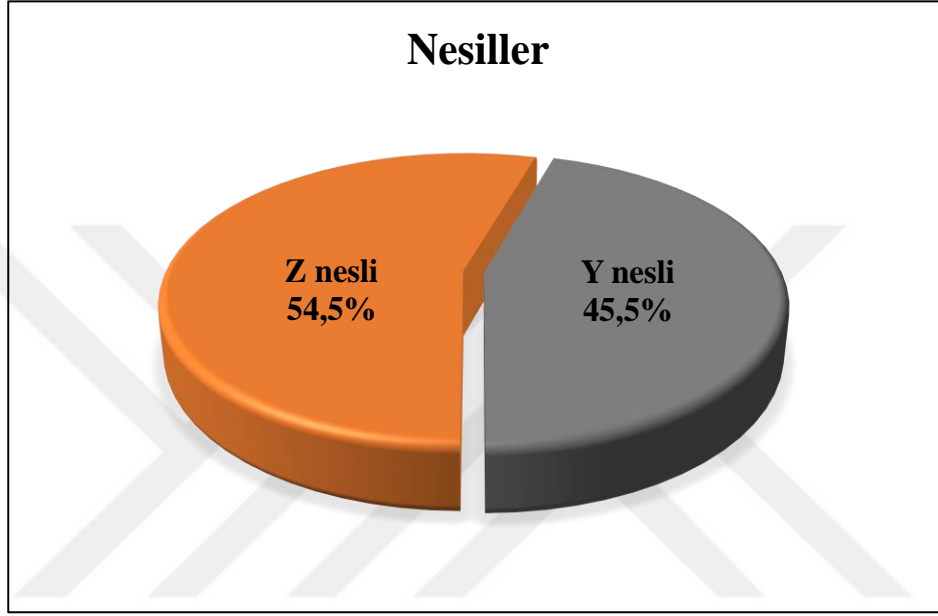
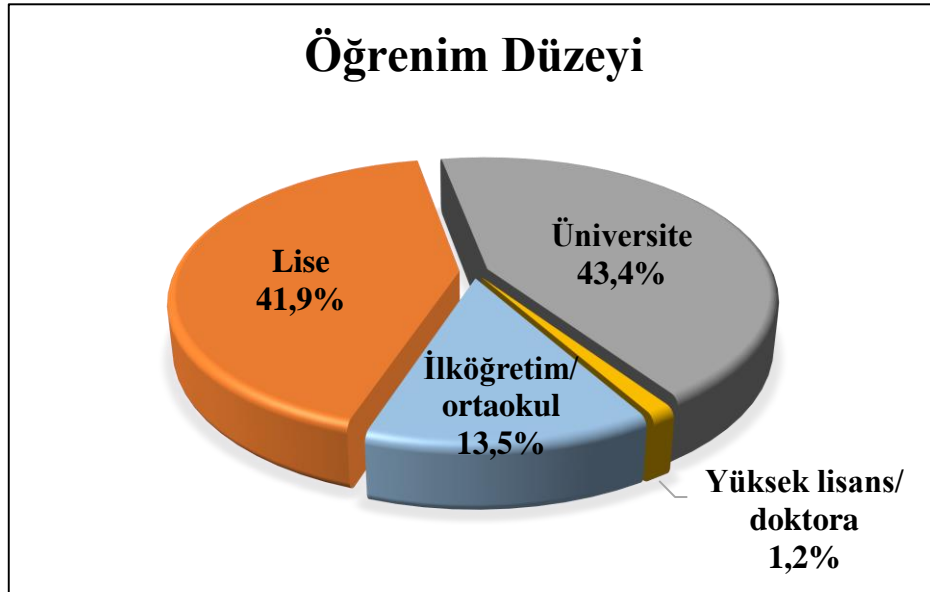
#### 4. BULGULAR

**Grafik 1.** Cinsiyete göre dağılım



**Grafik 2.** Yaşlara göre dağılım



**Grafik 3.** Nesillere göre dağılım**Grafik 4.** Öğrenim düzeylerine göre dağılım

**Tablo 2.** Cinsiyete, yaş, nesillere ve öğrenim düzeyine göre dağılımı

<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Erkek	226	53.6
Kadın	196	46.4
Toplam	422	100.0
<b>Yaş</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
13-15 yaş arası	102	24.2
16-18 yaş arası	128	30.3
19-21 yaş arası	108	25.6
22-24 yaş arası	50	11.8
25 ve üzeri yaş	34	8.1
Toplam	422	100.0
<b>Nesiller</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Z nesli	230	54.5
Y nesli	192	45.5
Toplam	422	100.0
<b>Öğrenim Durumu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
İlköğretim/ortaokul	57	13.5
Lise	177	41.9
Üniversite	183	43.4
Yüksek lisans/doktora	5	1.2
Toplam	422	100.0

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet, nesiller ve öğrenim düzeylerine göre frekans değerleri gösterilmiştir. Araştırmaya toplamda 422 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılanların %46.4'ü kadın, %53.6'sı erkektir. Yaş dağılımı ise %24.2'si 13-15 yaş arası, %30.3'ü 16-18 yaş arası, %25.6'sı 19-21 yaş arası, %11.8'i 22-24 yaş arası %8.1'i ise 25 ve üzeri yaş gruplarına sahiptir. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması  $18.7 \pm 4.5$  yıldır. Nesil dağılımına bakıldığında en çok Z nesli (2000 ve sonrası doğanlar) %54.5, Y nesli (1980 ve

2000 arası 1980 doğumlu dahil) ise %45.5 olanlar araştırmaya katılmıştır. Öğrenim düzeyleri incelendiğinde %13.5 ilköğretim/ortaokul, %41.9'u lise, %43.4'ü üniversite, %1.2'si yüksek lisans/doktoradan oluşmaktadır. Buna göre örneklem grubunda öğrenim düzeyine göre en büyük grubu üniversite ve üzeri grubundakiler, en küçük grubu ise ilköğretim/ortaokul grubundakiler oluşturmaktadır.

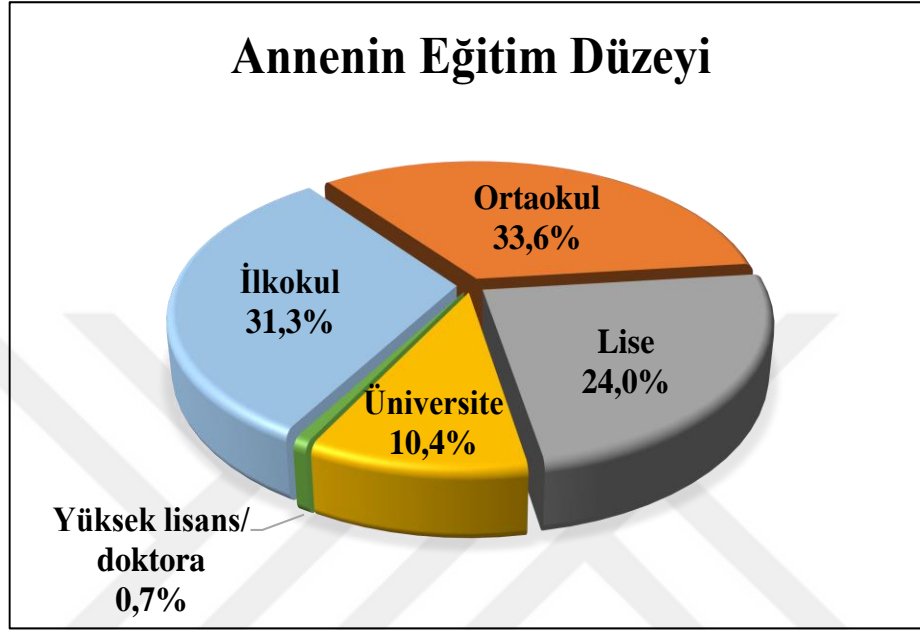
**Tablo 3.** Sporcuların doğum yerlerine göre dağılımı

		Doğum Yeri					
Sıra No.		n	%	Sıra No.		n	%
1	Yozgat	74	17.5	13	İzmir	9	2.1
2	İstanbul	37	8.8	14	Bursa	9	2.1
3	Samsun	31	7.3	15	Malatya	8	1.9
4	Ankara	23	5.5	16	Yurt dışı	6	1.4
5	Ordu	20	4.7	17	Kırıkkale	6	1.4
6	Tokat	18	4.3	18	Konya	6	1.4
7	Giresun	17	4.0	19	Eskişehir	6	1.4
8	Kırşehir	15	3.6	20	Nevşehir	5	1.2
9	Erzurum	14	3.3	21	Erzincan	5	1.2
10	Kayseri	11	2.6	22	Çanakkale	5	1.2
11	Trabzon	10	2.4	23	Adana	5	1.2
12	Rize	10	2.4	24	Diğer iller	72	17.1
<b>Toplam</b>						<b>422</b>	<b>100.0</b>

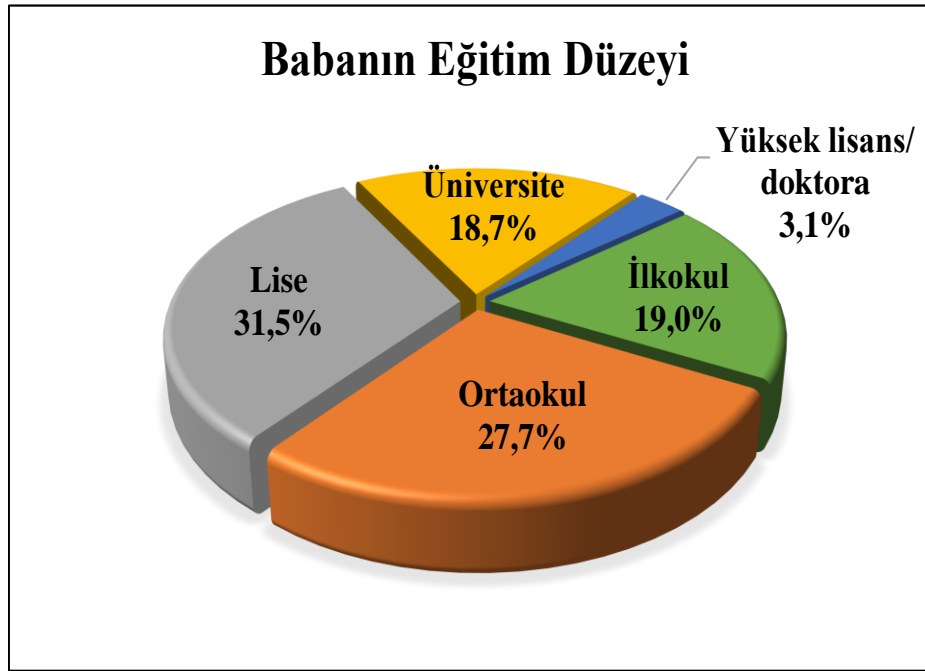
Sporcuların doğum yerleri sırasıyla ilk üç il Yozgat, İstanbul ve Samsun olmuştur.



**Grafik 5.** Annenin eğitim düzeyine göre dağılımı



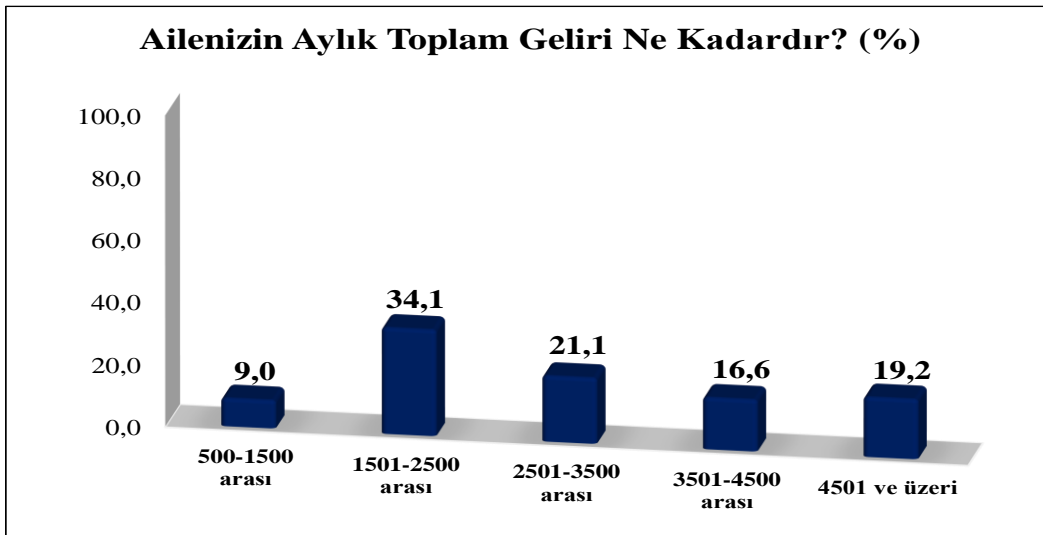
**Grafik 6.** Babanın eğitim düzeyine göre dağılımı



**Tablo 4.** Ebeveynlerin eğitim düzeyine göre dağılımı

<b>Annenin Eğitim Düzeyi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
İlkokul	132	31.3
Ortaokul	142	33.6
Lise	101	24.0
Üniversite	44	10.4
Yüksek lisans/doktora	3	0.7
Toplam	422	100.0
<b>Babanın Eğitim Düzeyi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
İlkokul	80	19.0
Ortaokul	117	27.7
Lise	133	31.5
Üniversite	79	18.7
Yüksek lisans/doktora	13	3.1
Toplam	422	100.0

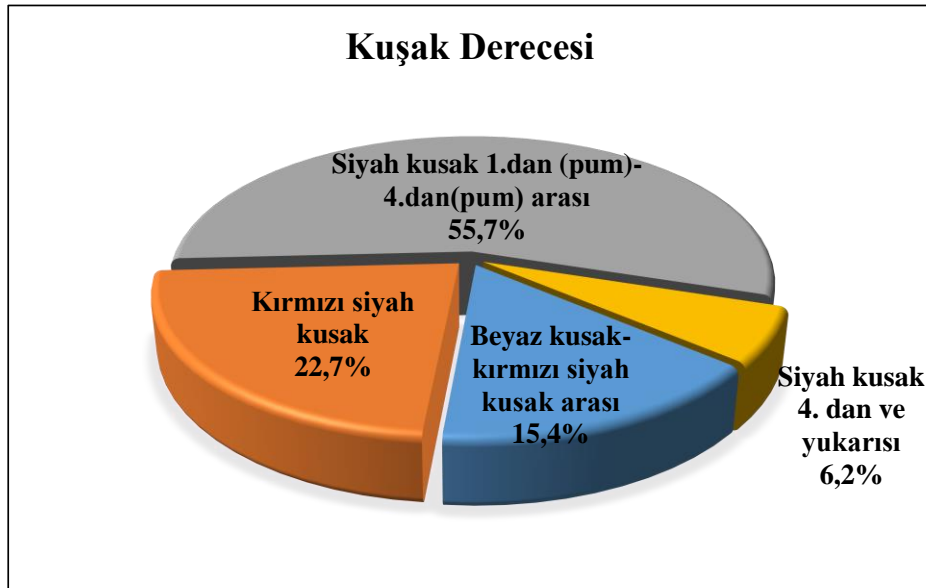
Annenin öğrenim düzeyleri incelendiğinde %31.3'ü ilkokul, %33.6'sı ortaokul, %24'ü lise, %10.4'ü üniversite, %0.7'si ise yüksek lisans/doktoradan oluşmaktadır. Babanın öğrenim düzeyleri incelendiğinde %19'u ilkokul, %27.7'si ortaokul, %31.5'i lise, %18.7'si üniversite, %3.1'i ise yüksek lisans/doktoradan oluşmaktadır.

**Grafik 7.** Ailenin aylık toplam gelir düzeyine göre dağılımı

**Tablo 5.** Ailenin aylık toplam gelir düzeyine göre dağılımı

<b>Ailenizin aylık toplam geliri ne kadardır? (TL)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
500-1500 arası	38	9.0
1501-2500 arası	144	34.1
2501-3500 arası	89	21.1
3501-4500 arası	70	16.6
4501 ve üzeri	81	19.2
<b>Toplam</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Tabloda görüldüğü gibi, araştırmaya katılan 422 sporcunun ailesinin aylık toplam geliri %9'u 500-1500 arası, %34.1 1501-2500 arası, %21.1'i 2501-3500 arası, %16.6'sı 3501-4500 arası, %19.2'si ise 4501 üzeridir. Gelir düzeyi bakımında fazla olan grup 1501-2500 arasıdır.

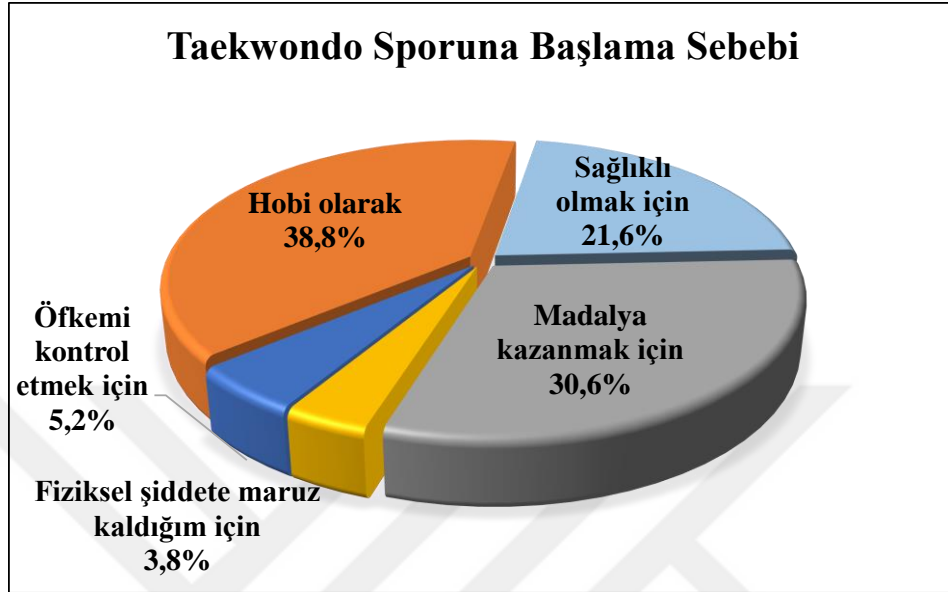
**Grafik 8.** Sporcuların kuşak derecesine göre dağılım

**Grafik 9.** Milli sporcu olma durumuna göre dağılım



**Grafik 10.** Taekwondo yapma süresine göre dağılım



**Grafik 11.** Taekwondo sporuna başlama sebeplerine göre dağılım**Tablo 6.** Kuşak derecesi, milli sporcu, taekwondo yapma süresi ve taekwondo sporuna başlama sebeplerine göre dağılımlar

<b>Kuşak derecesi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Beyaz kuşak-kırmızı siyah kuşak arası	65	15.4
Kırmızı siyah kuşak	96	22.7
Siyah kuşak 1.dan (pum)-4.dan(pum) arası	235	55.7
Siyah kuşak 4.dan ve yukarısı	26	6.2
<b>Toplam</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>
<b>Milli sporcu musunuz?</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	137	32.5
Hayır	285	67.5
<b>Toplam</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>
<b>Kaç yıldır Taekwondo sporu yapıyorsunuz?</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1 yıl	45	10.7
1-5 yıl arası	75	17.8
4-8 yıl arası	104	24.6

**Tablo 6 Devamı...**

8 yıl ve üzeri	198	46.9
Toplam	422	100.0
<b>Taekwondo Sporuna Başlama Sebebi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Hobi olarak	164	38.8
Sağlıklı olmak için	91	21.6
Madalya kazanmak için	129	30.6
Fiziksel şiddete maruz kaldığım için	16	3.8
Öfkemi kontrol etmek için	22	5.2
Toplam	422	100,0

Sporcuların kuşak derecesi incelendiğinde %15.4'ü beyaz kuşak-kırmızı siyah kuşak arası, %22.7'si kırmızı siyah kuşak, %55.7'si siyah kuşak 1.dan (pum)-4.dan(pum) arası, %6.2'si siyah kuşak 4.dan ve yukarısı kuşak derecesinden oluşmaktadır. Milli sporcu olanlar %32.5 milli sporcu olmayanlar ise %67.5'tir. Taekwondo yapma süresi %10.7'si 1 yıl, %17.8'i 1-5 yıl arası, %24.6'sı 4-8 yıl arası, %46.9'u 8 yıl ve üzeri taekwondo yapmaktadır. Taekwondo sporuna başlama sebepleri incelendiğinde ilk sırada %38.8'i hobi olarak, %21.6'sı sağlıklı olmak için, %30.6 sı madalya kazanmak için, %3.8'i fiziksel şiddete maruz kaldığı için, %5.2'si ise öfkesi kontrol etmek için taekwondo sporuna başladığını belirtmiştir.

**Tablo 7.** Cinsiyete göre taekwondo sporuna başlama sebepleri

	<b>Taekwondo sporuna başlama sebebiniz nedir?</b>					
	<b>Erkek</b>		<b>Kadın</b>		<b>Genel</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Hobi olarak	79	34.9	85	43.3	164	38.8
Madalya kazanmak için	72	31.9	57	29.1	129	30.6
Sağlıklı olmak için	50	22.1	41	20.9	91	21.6
Öfkemi kontrol etmek için	14	6.2	8	4.1	22	5.2
Fiziksel şiddete maruz kaldığım için	11	4.9	5	2.6	16	3.8
<b>Toplam</b>	<b>226</b>	<b>100.0</b>	<b>196</b>	<b>100.0</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Erkeklerin taekwondo sporuna başlama sebepleri incelendiğinde %34.9'u hobi olarak, %31.9'u madalya kazanmak için, %22.1'i sağlıklı olmak için, %6.2'si öfkesini kontrol etmek için, %4.9'u ise fiziksel şiddete maruz kaldığı için taekwondo sporuna başladığını belirtmiştir. Kadınların taekwondo sporuna başlama sebepleri incelendiğinde %43.3'ü hobi olarak, %29.1'i madalya kazanmak için, %20.9'u sağlıklı olmak için, %4.1'i öfkesini kontrol etmek için, %2.6'sı ise fiziksel şiddete maruz kaldığı için taekwondo sporuna başladığını belirtmiştir. Cinsiyet ile taekwondo sporuna başlama sebepleri arasında ilişki olup olmadığını Ki kare test istatistiği ile incelendiğinde cinsiyet ile taekwondo sporuna başlama sebebi arasında ilişkinin olmadığı bulunmuştur( $\chi^2=4.631$ ,  $sd=4$ ,  $p=0.327>0.05$ ).

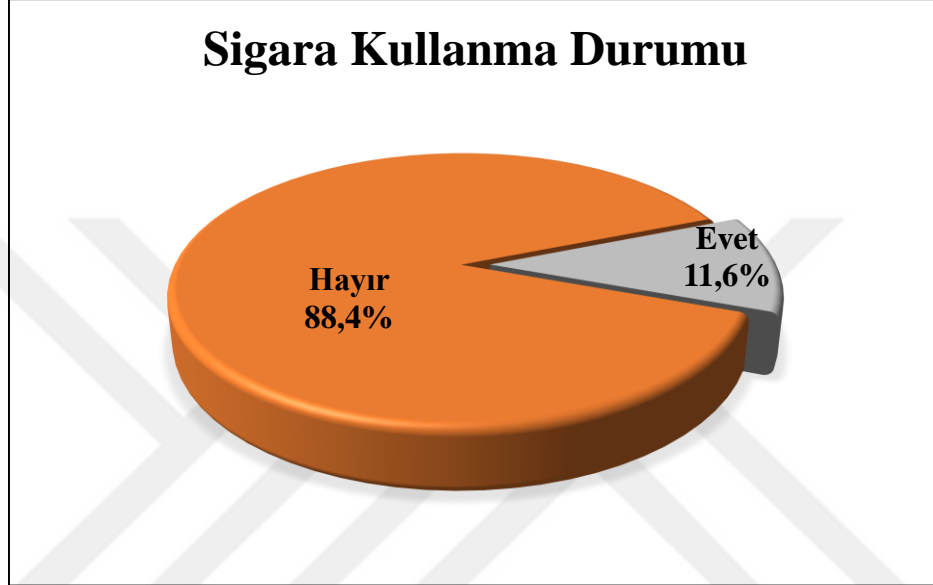
**Tablo 8.** Nesillere göre taekwondo sporuna başlama sebepleri

	Taekwondo sporuna başlama sebebiniz nedir?					
	Z nesli		Y nesli		Genel	
	n	%	n	%	n	%
Hobi olarak	99	43.1	65	33.9	164	38.8
Madalya kazanmak için	55	23.9	74	38.5	129	30.6
Sağlıklı olmak için	57	24.8	34	17.7	91	21.6
Öfkemi kontrol etmek için	12	5.2	10	5.2	22	5.2
Fiziksel şiddete maruz kaldığım için	7	3.0	9	4.7	16	3.8
<b>Toplam</b>	<b>230</b>	<b>100.0</b>	<b>192</b>	<b>100.0</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

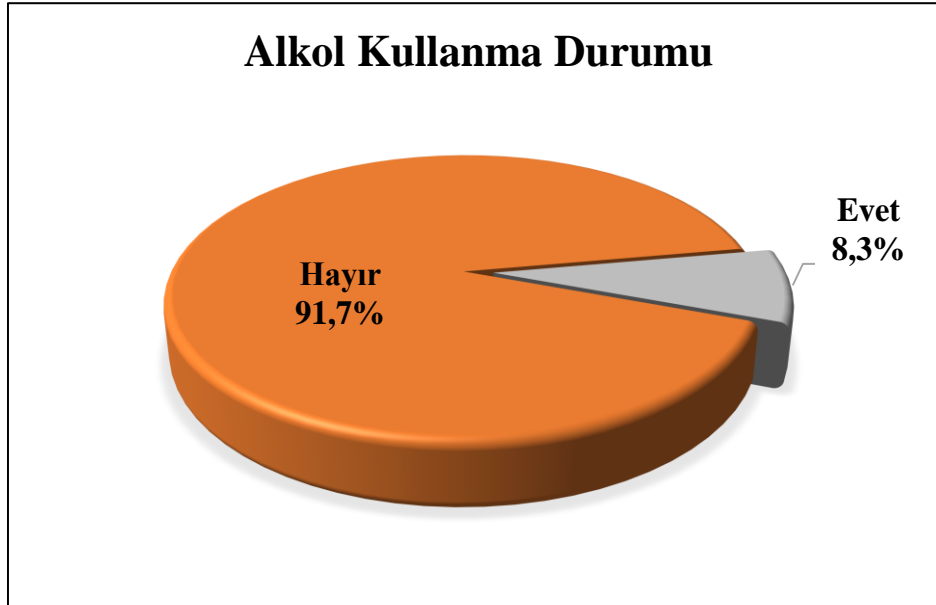
Z neslinin taekwondo sporuna başlama sebepleri incelendiğinde %43.1'i hobi olarak, %23.9'u madalya kazanmak için, %24.8'i sağlıklı olmak için, %5.2'si öfkesini kontrol etmek için, %3'ü ise fiziksel şiddete maruz kaldığı için taekwondo sporuna başladığını belirtmiştir. Y neslinin taekwondo sporuna başlama sebepleri incelendiğinde %33.9'u hobi olarak, %38.5'i madalya kazanmak için, %17.7'si sağlıklı olmak için, %5.2'si öfkesini kontrol etmek için, %4.7'si ise fiziksel şiddete maruz kaldığı için taekwondo sporuna başladığını belirtmiştir. Nesiller ile taekwondo sporuna başlama sebepleri arasında ilişki olup olmadığını Kikare test istatistiği ile incelendiğinde nesiller ile arasında ilişki bulunmuştur( $\chi^2=12.774$ ,  $sd=4$ ,  $p=0.012<0.05$ ). Z nesli, Y nesline göre hobi

ve sağlıklı olmak için taekwondo yaptığını görölmektedir. Y nesli, Z nesline göre madalya kazanmak için taekwondo yaptığını tespit edilmiştir.

**Grafik 12.** Sigara kullanma durumuna göre dağılım



**Grafik 13.** Alkol kullanma durumuna göre dağılım





**Tablo 9.** Sigara ve alkol kullanma durumlarına göre dağılımlar

<b>Sigara Kullanma Durumu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	49	11.6
Hayır	373	88.4
<b>Toplam</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

<b>Alkol Kullanma Durumu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	35	8.3
Hayır	387	91.7
<b>Toplam</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Araştırmaya katılanların %11.6'sı sigara kullanmakta, %88.4'ü sigara kullanmamaktadır. Aynı şekilde %8.3'ü alkol kullanmakta, %91.7'si alkol kullanmamaktadır. Sporcuların sigara kullanımı alkol kullanımına göre fazladır.

**Tablo 10.** Cinsiyete göre sigara kullanma durumları

	<b>Sigara kullanıyor musunuz?</b>					
	<b>Erkek</b>		<b>Kadın</b>		<b>Genel</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	31	13.7	18	9.2	49	11.6
Hayır	195	86.3	178	90.8	373	88.4
<b>Toplam</b>	<b>226</b>	<b>100.0</b>	<b>196</b>	<b>100.0</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Erkeklerin sigara kullanma durumları incelendiğinde %13.7'si sigara kullanmakta, %86.3'ü sigara kullanmamaktadır. Kadınların ise %9.2'si sigara kullanmakta, %90.8'i sigara kullanmamaktadır. Cinsiyet ile sigara kullanma durumları arasında ilişki olup olmadığını Ki kare test istatistiği ile incelendiğinde cinsiyet ile arasında ilişki olmadığı bulunmuştur ( $\chi^2=2.102$ ,  $sd=1$ ,  $p=0.147>0.05$ ).

**Tablo 11.** Nesillere göre sigara kullanma durumları

	<b>Sigara kullanıyor musunuz?</b>					
	<b>Z nesli</b>		<b>Y nesli</b>		<b>Genel</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	9	3.9	40	20.8	49	11.6
Hayır	221	96.1	152	79.2	373	88.4
<b>Toplam</b>	<b>230</b>	<b>100.0</b>	<b>192</b>	<b>100.0</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Z neslinin sigara kullanma durumları incelendiğinde %3.9'u sigara kullanmakta, %96.1'i sigara kullanmamaktadır. Y neslinde ise %20.8'i sigara kullanmakta, %79.2'si sigara kullanmamaktadır. Nesiller ile sigara kullanma durumları arasında ilişki olup olmadığını Ki kare test istatistiği ile incelendiğinde arasında ilişki bulunmuştur ( $\chi^2=29.191$ ,  $sd=1$ ,  $p=0.001<0.05$ ). Y nesli, Z nesline göre fazla sigara tüketmektedir.

**Tablo 12.** Eğitim düzeyine göre sigara kullanma durumları

	<b>Sigara kullanıyor musunuz?</b>							
	<b>İlköğretim/ortaokul</b>		<b>Lise</b>		<b>Üniversite/yüksek lisans/doktora</b>		<b>Genel</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	-	-	9	5.1	40	21.3	49	11.6
Hayır	57	100.0	168	94.9	148	78.7	373	88.4
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100.0</b>	<b>177</b>	<b>100.0</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Öğrenim düzeyleri bazında sigara kullanma durumları incelendiğinde İlköğretim/ortaokul tamamı sigara kullanmamaktadır. Lise düzeyinde ise %5.1'i sigara kullanmakta, %94.9'u sigara kullanmamaktadır. Üniversite/yüksek lisans/doktora düzeyinde ise %21.3'ü sigara kullanmakta, %78.7'si sigara kullanmamaktadır. Öğrenim düzeyleri ile sigara kullanma durumları arasında ilişki olup olmadığını Ki kare test istatistiği ile incelendiğinde eğitim düzeyi ile arasında ilişki olduğu bulunmuştur

( $\chi^2=31.946$ ,  $sd=2$ ,  $p=0.001<0.05$ ). Eğitim düzeyleri arttıkça sigara tüketiminin arttığı görülmektedir.

**Tablo 13.** Milli sporcu durumuna göre sigara kullanma durumları

	<b>Sigara kullanıyor musunuz?</b>					
	<b>Milli Sporcu</b>		<b>Milli Sporcu Değil</b>		<b>Genel</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	29	21.2	20	7.0	49	11.6
Hayır	108	78.8	265	93.0	373	88.4
<b>Toplam</b>	<b>137</b>	<b>100.0</b>	<b>285</b>	<b>100.0</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Milli sporcuların sigara kullanma durumları incelendiğinde %21.2'si sigara kullanmakta, %78.8'i sigara kullanmamaktadır. Milli sporcu olmayanlarda bu durum ise %7'si sigara kullanmakta, %93'ü sigara kullanmamaktadır. Milli sporcu olup olmama ile sigara kullanma durumları arasında ilişki olup olmadığını Ki kare test istatistiği ile incelendiğinde arasında ilişki bulunmuştur( $\chi^2=18.051$ ,  $sd=1$ ,  $p=0.001<0.05$ ). Milli sporcu olmayanlar, milli sporcu olanlara göre sigara tüketimi fazladır.

**Tablo 14.** Milli sporcu durumuna göre sigara kullanma durumları

	<b>Alkol kullanıyor musunuz?</b>					
	<b>Erkek</b>		<b>Kadın</b>		<b>Genel</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	25	11.1	10	5.1	35	8.3
Hayır	201	88.9	186	94.9	387	91.7
<b>Toplam</b>	<b>226</b>	<b>100.0</b>	<b>196</b>	<b>100.0</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Erkeklerin alkol kullanma durumları incelendiğinde %11.1'i alkol kullanmakta, %88.9'u alkol kullanmamaktadır. Kadınlar bu oran %5.1'i alkol kullanmakta, %94.9'u alkol kullanmamaktadır. Cinsiyet ile alkol kullanma durumları arasında ilişki olup olmadığını Ki kare test istatistiği ile incelendiğinde cinsiyet ile alkol kullanımı arasında

ilişki olduğu bulunmuştur( $\chi^2=4.902$ ,  $sd=1$ ,  $p=0.027<0.05$ ). Erkekler, kadın sporculara göre alkol tüketiminin fazla olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 15.** Nesillere göre alkol kullanma durumları

	Alkol kullanıyor musunuz?					
	Z nesli		Y nesli		Genel	
	n	%	n	%	n	%
Evet	8	3.5	27	14.1	35	8.3
Hayır	222	96.5	165	85.9	387	91.7
<b>Toplam</b>	<b>230</b>	<b>100.0</b>	<b>192</b>	<b>100.0</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Z neslinin alkol kullanma durumu incelendiğinde %3.5'i sigara kullanmakta, %96.5'i alkol kullanmamaktadır. Y neslinde ise %14.1'i alkol kullanmakta, %85.9'u alkol kullanmamaktadır. Nesiler ile alkol kullanma durumları arasında birbirleri arasında ilişki olup olmadığını Kikare test istatistiği ile incelendiğinde arasında ilişki bulunmuştur( $\chi^2=15.413$ ,  $sd=1$ ,  $p=0.001<0.05$ ). Y nesli, Z nesline göre fazla alkol tüketmektedir.

**Tablo 16.** Eğitim düzeyine göre alkol kullanma durumları

	Alkol kullanıyor musunuz?							
	İlköğretim/ ortaokul		Lise		Üniversite/ yüksek lisans/ doktora		Genel	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Evet	-	-	6	3.4	29	15.4	35	8.3
Hayır	57	100.0	171	96.6	159	84.6	387	91.7
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100.0</b>	<b>177</b>	<b>100.0</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Öğrenim düzeyleri bazında alkol kullanma durumları incelendiğinde İlköğretim/ortaokul alkol kullanmamaktadır. Lise düzeyinde ise %3.4'ü alkol kullanmakta, %96.6'yı alkol kullanmamaktadır. Üniversite/yüksek lisans/doktora düzeyinde ise %15.4'ü

alkol kullanmakta, %84.6'sı alkol kullanmamaktadır. Öğrenim düzeyleri ile alkol kullanma durumları arasında ilişki olup olmadığını Ki kare test istatistiği ile incelendiğinde eğitim düzeyi ile arasında ilişki olduğu bulunmuştur ( $\chi^2=23.323$  ,  $sd=2$ ,  $p=0.001<0.05$ ). Eğitim düzeyleri arttıkça alkol tüketiminin arttığı görülmektedir.

**Tablo 17.** Milli sporcu durumuna göre alkol kullanma durumları

	Alkol kullanıyor musunuz?					
	Milli Sporcu		Milli Sporcu Değil		Genel	
	n	%	n	%	n	%
Evet	19	13.9	16	5.6	35	8.3
Hayır	118	86.1	269	94.4	387	91.7
<b>Toplam</b>	<b>137</b>	<b>100.0</b>	<b>285</b>	<b>100.0</b>	<b>422</b>	<b>100.0</b>

Milli sporcuların alkol kullanma durumları incelendiğinde %13.9'u alkol kullanmakta, %86.1'i alkol kullanmamaktadır. Milli sporcu olmayanlarda bu durum ise %5.6'sı alkol kullanmakta, %94.4'ü alkol kullanmamaktadır. Milli sporcu olup olmama ile alkol kullanma durumları arasında ilişki olup olmadığını Ki kare test istatistiği ile incelendiğinde arasında ilişki bulunmuştur ( $\chi^2=8.289$ ,  $sd=1$ ,  $p=0.004<0.05$ ). Milli sporcu olmayanlar, milli sporcu olanlara göre alkol tüketimi fazladır.

**Grafik 14.** Aile içi şiddet yaşama durumuna göre dağılım



**Grafik 15.** Ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre dağılım**Tablo 18.** Aile içi şiddet ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre dağılımlar

<b>Aile içi şiddet yaşadınız mı? (Kendinizde veya diğer aile fertlerinde)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	20	4.7
Hayır	402	95.3
Toplam	422	100.0
<b>Anne babanız birlikte mi, ayrımı?</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ayrı	37	8.8
Birlikte	385	91.2
Toplam	422	100.0

Araştırmaya katılanların %4.7'si aile içi şiddet yaşamış, %95.3'ü aile içi şiddet yaşamadığını belirtmiştir. Anne ve babasının birlikte yaşayanların oranı %91.2 ayrı yaşayanların oranı %8.8'dir.

**Tablo 19.** Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin birbiriyle aralarındaki korelasyon katsayıları

	Sürekli Öfke	İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
	1	<b>0.381<sup>**</sup></b>	<b>0.581<sup>**</sup></b>	<b>-0.058</b>
Sürekli Öfke	p	-	0.001	0.001
	n		422	422
		1	<b>0.511<sup>**</sup></b>	<b>0.119<sup>*</sup></b>
İçe vurulan öfke	p		0.001	0.015
	n		422	422
			1	<b>-0.067</b>
Dışa vurulan öfke	p			0.171
	n			422
				1
Kontrol altına alınmış öfke	p			-
	n			

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin alt ölçeklerinin birbiri ile korelasyonları incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucu elde edilen korelasyon katsayıları tabloda verilmiştir. Sürekli öfke ile içe vurulan öfke ölçeği ve dışa vurulan öfke korelasyonlarının pozitif, içe vurulan öfke ile dışa vurulan öfke ve kontrol altına alınmış öfke korelasyonlarının pozitif  $p < 0.05$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlarının olduğu bulunmuştur. Diğer alt ölçeklerde korelasyonların negatif olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ). Sürekli öfke ölçeği ile dışa vurulan öfke ölçeği arasında orta düzeyde ilişki olduğunu, İçe vurulan öfke ölçeği ile dışa vurulan öfke ölçeği arasında orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Sürekli öfke ölçeği ile içe vurulan öfke ölçeği arasında zayıf düzeyde ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 20.** Sporcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği puanlarının dağılımı

	n	$\bar{X}$	SS	Minimum	Maksimum	En düşük ve en yüksek puan
Sürekli öfke	422	22.4 ±	6.6	10	62	10 - 40
İçe vurulan öfke(bastılımsız)	422	17.3 ±	4.2	8	32	8 - 32

**Tablo 20 Devamı...**

Dışa vurulan öfke	422	17.5	±	4.8	8	36	8 - 32
Kontrol altına alınmış öfke	422	20.4	±	4.7	8	32	8 - 32

Sporcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği puanlarının dağılımlarına bakıldığında sürekli öfke boyutu, öfke içe vurma, öfke dışa vurma ve öfke kontrol alt boyutları incelenmiştir. Katılımcıların sürekli öfke puanları  $\bar{X}=22.4$  olarak bulunmuştur. Buna göre; sürekli öfke puanı  $\bar{X}=22.4$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (ölçekten alınabilecek değer en düşük 10 en yüksek 40) ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır. Buradan da katılımcıların sürekli öfke puanlarının düşük olduğu söylenebilir. Katılımcıların içe vurulan öfke puanları  $\bar{X}=17.3$  olarak bulunmuştur. Buna göre içe vurulan öfke puanı  $\bar{X}=17.3$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (ölçekten alınabilecek değer en düşük 8 en yüksek 32) ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların dışa vurulan öfke puanları  $\bar{X}=17.5$  olarak bulunmuştur. Buna göre dışa vurulan öfke puanı  $\bar{X}=17.5$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (ölçekten alınabilecek değer en düşük 8 en yüksek 32) ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların Kontrol altına alınmış öfke puanları  $\bar{X}=20.4$  olarak bulunmuştur. Buna göre öfke kontrolü puanları  $\bar{X}=20.4$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (ölçekten alınabilecek değer en düşük 8 en yüksek 32) ortalama değerde olduğu anlaşılmaktadır. Buradan çıkan sonuca göre, katılımcıların sürekli öfke, içe vurulan öfke, dışa vurulan öfke alt boyutlarının düşük olduğu söylenebilir. Öfke kontrolü alt boyutu ise ortalama değerde olduğu bulunmuştur.

**Tablo 21.** Cinsiyet ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

Cinsiyet	Sürekli öfke		İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
	n	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Erkek	226	22.4±6.7	17.3±4.0	17.4±4.9	20.1±4.6



***Tablo 21 Devamı...***

Kadın	196	22.4±6.5	17.3±4.4	17.6±4.6	20.8±4.7
<b>Test İstatistiği</b>		<b>z=-0,153</b> <b>*p=0.878</b>	<b>z=-0,076</b> <b>*p=0.940</b>	<b>z=-0.368</b> <b>*p=0.713</b>	<b>t=-1.543</b> <b>**p=0.123</b> <b>sd=420</b>

\* Mann-Whitney U

\*\* Bağımsız T testi

Erkek ve kadınların sürekli öfke-öfke tarz alt ölçeklerinin puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Mann-Whitney U ve bağımsız t testi analizleri yapılmıştır. Tabloda erkek ve kadın sporcuların sürekli öfke-öfke tarz alt ölçeklerinin aldıkları ortalama, standart sapma ve p value değerleri verilmiştir. Analiz sonuçları, erkek ve kadınların öfke-öfke tarz alt ölçeklerinin alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

**Tablo 22.** Nesiller ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

Nesiller	Sürekli öfke		İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
	n	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Z nesli	230	21.7±6.1	16.4±4.1	16.9±5.2	20.0±4.8
Y nesli	192	23.2±7.1	18.4±4.0	18.2±4.2	20.9±4.5
<b>Test İstatistiği</b>		<b>z=-2.110</b> <b>*p=0.035</b>	<b>z=-5,062</b> <b>*p=0.001</b>	<b>z=-3,667</b> <b>*p=0.001</b>	<b>t=-1,964</b> <b>**p=0.051</b> <b>sd=420</b>

\* Mann-Whitney U

\*\* Bağımsız T testi

Nesiller bazında sürekli öfke-öfke tarz alt boyutlarının puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Mann - Whitney U ve bağımsız t testi analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları, Z nesli ve Y nesli sürekli öfke, içe vurulan öfke, dışa vurulan öfke alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma vardır ( $p<0.05$ ). Bu farklılaşma sürekli öfke alt boyutu için Y nesli, Z nesline göre sürekli öfke ortalama puanı fazladır. İçe vurulan öfke alt boyutu için Y nesli, Z nesline göre sürekli öfke ortalama puanı fazladır. Dışa vurulan öfke alt boyutu için Y nesli, Z nesline göre sürekli

öfke ortalama puanı fazladır. Kontrol altına alınmış öfke alt boyutu için istatistiksel olarak fark yoktur ( $p>0.05$ ). Y neslinin Z nesline göre sürekli öfke-öfke tarz alt boyutları ortalama puanının fazla olduğu bulunmuştur.

**Tablo 23.** Eğitim düzeyi ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

Eğitim Düzeyi	n	Sürekli öfke	İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
İlköğretim/ortaokul	57	21.0±6.5	15.3±3.4	15.8±4.4	20.2±4.7
Lise	177	21.9±5.8	16.7±4.4	17.2±5.3	20.1±4.9
Üniversite/lisansüstü	188	23.3±7.2	18.5±3.8	18.3±4.2	20.9±4.4
<b>Test İstatistiği</b>		$\chi^2=7.182$ <b>*p=0.028</b> sd=2	$\chi^2=32.936$ <b>*p=0.001</b> sd=2	$\chi^2=18.337$ <b>*p=0.001</b> sd=2	<b>F=1.462</b> <b>**p=0.233</b> sd=2

\* Kruskal Wallis

\*\* ANOVA

Eğitim düzeyleri ile öfke-öfke tarz alt boyutunun puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Kruskal Wallis ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizleri yapılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkması için eğitim düzeylerinde birleştirilme yapılmıştır. Analiz sonuçları, eğitim düzeyleri ile kontrol altına alınmış öfke alt boyutu arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Sürekli öfke, içe vurulan öfke ve dışa vurulan öfke alt boyutları ile eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bu farklılıklar hangi eğitim düzeyi arasında olduğunu tespit etmek için çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır. Bu karşılaştırmalar sonucunda ilköğretim/ortaokul ile üniversite/lisansüstü arasında fark bulunmuştur ( $p=0.013<0.05$ ). Üniversite/lisansüstü grubun, ilköğretim/ortaokul ve lise eğitim düzeyine göre sürekli öfke ortalama puan fazladır. İçe vurulan öfke alt boyutunda farklılaşma ilköğretim/ortaokul ile üniversite/lisansüstü, lise ile üniversite/lisansüstü grupları arasında fark olduğu tespit edilmiştir ( $p=0.01<0.05$ ). Üniversite/lisansüstü grubun, ilköğretim/ortaokul ve lise eğitim düzeyine göre içe vurulan öfke ortalama puanı fazladır. Dışa vurulan öfke alt boyutunda farklılaşma ilköğretim/ortaokul ile üniversite/lisansüstü, lise ile üniversite/lisansüstü grupları arasında fark olduğu tespit edilmiştir ( $p=0.01<0.05$ ).

Üniversite/lisansüstü grubun, ilköğretim/ortaokul ve lise eğitim düzeyine göre dışa vurulan öfke ortalama puanı fazladır.

**Tablo 24.** Annenin eğitim düzeyi ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

Annenin Eğitim Düzeyi	Sürekli öfke		İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
	n	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
İlkokul	132	23.3±7.3	17.3±3.7	17.6±4.6	21.0±4.4
Ortaokul	142	21.6±5.9	16.8±4.0	17.3±4.7	20.1±4.7
Lise	101	22.3±6.7	17.2±4.4	17.6±5.2	20.0±5.0
Üniversite/lisansüstü	47	22.6±6.3	19.2±4.6	17.6±4.8	20.8±4.4
<b>Test İstatistiği</b>		$\chi^2=3.892$ <b>*p=0.273</b> sd=3	$\chi^2=8.707$ <b>*p=0.033</b> sd=3	$\chi^2=0.151$ <b>*p=0.985</b> sd=3	<b>F=1.326</b> <b>**p=0.265</b> sd=3

\* Kruskal Wallis

\*\* ANOVA

Annenin eğitim düzeyleri ile öfke-öfke tarz alt boyutunun puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Kruskal Wallis ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizleri yapılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkması için eğitim düzeylerinde birleştirilme yapılmıştır. Analiz sonuçları, annenin eğitim düzeyleri ile içe vurulan öfke alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı biçimde fark olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Bu farkın hangi eğitim düzeyi arasında olduğunu tespit etmek için çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır. Bu karşılaştırmalar sonucunda ortaokul ile üniversite/lisansüstü arasında fark bulunmuştur (Test istatistiği=-60.175,  $p=0.003 < 0.05$ ). Üniversite/lisansüstü grubun, ortaokul eğitim düzeyine göre içe vurulan öfke ortalama puanı fazladır. Diğer öfke alt boyutları arasında annenin eğitim düzeyleri açısından istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 25.** Babanın eğitim düzeyi ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

Babanın Eğitim Düzeyi	Sürekli öfke		İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
	n	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
İlkokul	80	22.8±6.6	17.4±4.1	17.6±4.3	20.2±4.5
Ortaokul	117	21.8±5.5	16.9±4.2	17.2±4.6	21.1±4.4
Lise	133	23.1±7.4	17.1±4.1	17.7±5.2	20.3±5.0
Üniversite/lisansüstü	92	21.7±6.7	18.1±4.2	17.4±4.9	20.1±4.6
<b>Test İstatistiği</b>		$\chi^2=2.799$ *p=0.424 sd=3	$\chi^2=4.954$ *p=0.175 sd=3	$\chi^2=0.545$ *p=0.909 sd=3	F=1.008 **p=0.389 sd=3

\* Kruskal Wallis

\*\* ANOVA

Babanın eğitim düzeyleri ile öfke-öfke tarz alt boyutunun puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Kruskal Wallis ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizleri yapılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkması için eğitim düzeylerinde birleştirilme yapılmıştır. Analiz sonuçları, babanın eğitim düzeyleri ile öfke-öfke tarz alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir(p>0.05).

**Tablo 26.** Ailenin gelir düzeyi ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

Ailenin Geliri	Sürekli öfke		İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
	n	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
500-1500 arası	38	23.5±6.3	17.0±4.1	19.1±5.2	19.9±4.9
1501-2500 arası	144	22.1±6.2	16.9±3.9	16.8±4.4	20.8±4.4
2501-3500 arası	89	22.9±7.3	17.7±3.8	17.3±4.3	20.8±4.3
3501-4500 arası	70	22.2±6.8	16.6±4.4	17.3±5.5	20.1±5.3
4501 ve üzeri	81	22.2±6.9	16.6±4.5	17.3±5.6	20.1±5.4

**Tablo 26 Devamı...**

<b>Test İstatistiği</b>	$\chi^2=2.036$ * <b>p=0.729</b> sd=4	$\chi^2=9.822$ * <b>p=0.044</b> sd=4	$\chi^2=9.152$ * <b>p=0.057</b> sd=4	<b>F=0.778</b> ** <b>p=0.540</b> sd=4
-------------------------	--	--	--	---

\* Kruskal Wallis

\*\* ANOVA

Ailenin gelir düzeyi ile öfke-öfke tarz alt ölçeklerinin puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Kruskal Wallis ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları, ailenin gelir düzeyi ile içe vurulan öfke arasında istatistiksel olarak sınır düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Bu farklılaşma tam sınırdaki ortalama değerler birbirine yakın olduğundan çoklu karşılaştırmada test istatistiği ayırt edememiştir. İçe vurulan öfke ortalaması incelendiğinde 2501-3500 arası geliri olanların, 1501-2500 arası geliri olanlara göre biraz fazla olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarla arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 27.** Kuşak derecesi ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

<b>Kuşak Derecesi</b>	<b>Sürekli öfke</b>		<b>İçe vurulan öfke</b>	<b>Dışa vurulan öfke</b>	<b>Kontrol altına alınmış öfke</b>
	<b>n</b>	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Beyaz kuşak-kırmızı siyah kuşak arası	65	21.5±5.9	16.7±4.1	16.7±4.5	19.3±5.0
Kırmızı siyah kuşak	96	22.3±5.9	17.3±4.2	17.3±5.3	20.4±4.7
Siyah kuşak 1.dan (pum)-4.dan(pum) arası	235	22.5±6.9	17.3±4.2	17.6±4.7	20.8±4.6
Siyah kuşak 4.dan ve yukarısı	26	23.8±7.7	18.9±3.3	18.6±4.0	20.0±4.3
<b>Test İstatistiği</b>		$\chi^2=3.401$ * <b>p=0.334</b> sd=3	$\chi^2=6.829$ * <b>p=0.078</b> sd=3	$\chi^2=4.458$ * <b>p=0.216</b> sd=3	<b>F=2.073</b> ** <b>p=0.103</b> sd=3

\* Kruskal Wallis

\*\* ANOVA

Kuşak derecesi ile öfke-öfke tarz alt boyutunun puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Kruskal Wallis ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları, kuşak derecesi ile öfke-öfke tarz alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 28.** Milli sporcu durumu ile sürekli öfke - öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

Milli sporcu musunuz?	Sürekli öfke		İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
	n	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Evet	137	22.9±7.7	17.8±4.0	18.2±4.7	20.9±4.5
Hayır	285	22.1±6.0	17.1±4.2	17.1±4.8	20.2±4.7
Test İstatistiği		<b>z=-0.583</b> <b>*p=0.560</b>	<b>z=-1.448</b> <b>*p=0.148</b>	<b>z=-2.347</b> <b>*p=0.019</b>	<b>t=1.503</b> <b>**p=0.133</b> <b>sd=420</b>

\* Mann-Whitney U

\*\* Bağımsız T testi

Milli sporcu durumu ile sürekli öfke-öfke tarz alt boyutunun puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Mann-Whitney U ve bağımsız t testi analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları, milli sporcu durumu sürekli öfke, içe vurulan öfke ve kontrol altına alınmış öfke ölçekleri alt boyutları arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Dışa vurulan öfke ile milli sporcu durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Dışa vurulan öfke ortalama puanı milli sporcu olanların, milli sporcu olmayanlara göre fazla olduğu bulunmuştur.

**Tablo 29.** Taekwondo sporu yapma süresi ile sürekli öfke - öfke tarz düzeylerinin Karşılaştırılması

Kaç yıldır Taekwondo sporu yapıyorsunuz?	n	Sürekli öfke	İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
1 yıl	45	20.6±5.5	16.8±4.2	16.5±4.6	19.0±4.8
1-5 yıl arası	75	22.8±5.8	17.6±3.8	17.2±4.3	21.0±4.7
4-8 yıl arası	104	21.5±5.5	17.0±4.1	16.9±4.0	20.1±4.3
8 yıl ve üzeri	198	23.1±7.5	17.5±4.3	18.1±5.3	20.7±4.7
<b>Test İstatistiği</b>		$\chi^2=6.959$ <b>*p=0.073</b> sd=3	$\chi^2=2.292$ <b>*p=0.514</b> sd=3	$\chi^2=5.340$ <b>*p=0.149</b> sd=3	<b>F=2.208</b> <b>**p=0.087</b> sd=3

\* Kruskal Wallis

\*\* ANOVA

Taekwondo sporu yapma süresi ile öfke-öfke tarz alt boyutunun puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Kruskal Wallis ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları, taekwondo sporu yapma süresi ile öfke-öfke tarz alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 30.** Sigara kullanma durumu ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

Sigara kullanıyor musunuz?	n	Sürekli öfke	İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Evet	49	24.7±6.8	18.8±3.7	19.9±5.1	20.3±4.2
Hayır	373	22.1±6.5	17.1±4.2	17.2±4.7	20.4±4.7
<b>Test İstatistiği</b>		<b>z=-2.338</b> <b>*p=0.019</b>	<b>z=-1.431</b> <b>*p=0.153</b>	<b>z=-0.865</b> <b>*p=0.387</b>	<b>t=-0.142</b> <b>**p=0.887</b> sd=420

\* Mann-Whitney U

\*\* Bağımsız T testi

Sigara kullanma durumu ile sürekli öfke-öfke tarz alt boyutunun puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Mann-Whitney U ve bağımsız t

testi analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları, sigara kullanma durumu içe vurulan öfke, dışa vurulan öfke ve kontrol altına alınmış öfke ölçekleri alt boyutları arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Sürekli öfke ile sigara kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sürekli öfke ortalama puanı sigara kullananların, sigara kullanmayanlara göre fazla olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 31.** Alkol kullanma durumu ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

Alkol kullanıyor musunuz?	n	Sürekli öfke	İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Evet	35	27.4±7.5	19.3±4.5	20.6±5.5	21.0±4.6
Hayır	387	21.9±6.3	17.1±4.1	17.2±4.6	20.4±4.7
<b>Test İstatistiği</b>		<b>z=-1.978</b> <b>*p=0.048</b>	<b>z=-0.674</b> <b>*p=0.501</b>	<b>z=-0.010</b> <b>*p=0.992</b>	<b>t=0.785</b> <b>**p=0.433</b> <b>sd=420</b>

\* Mann-Whitney U

\*\* Bağımsız T testi

Alkol kullanma durumu ile sürekli öfke-öfke tarz alt boyutunun puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Mann-Whitney U ve bağımsız t testi analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları, alkol kullanma durumu içe vurulan öfke, dışa vurulan öfke ve kontrol altına alınmış öfke ölçekleri alt boyutları arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Sürekli öfke ile alkol kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sürekli öfke ortalama puanı alkol kullananların, alkol kullanmayanlara göre fazla olduğu tespit edilmiştir.



**Tablo 32.** Ebeveynlerin birlikten yaşama durumu ile sürekli öfke-öfke tarz düzeylerinin karşılaştırılması

Anne babanız birlikte mi, ayrımı?	n	Sürekli öfke	İçe vurulan öfke	Dışa vurulan öfke	Kontrol altına alınmış öfke
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Ayrı	37	22.6±5.8	18.2±5.2	17.1±4.5	20.4±4.5
Birlikte	385	22.4±6.7	17.2±4.0	17.5±4.8	20.4±4.7
<b>Test İstatistiği</b>		<b>z=-0.437</b> <b>*p=0.662</b>	<b>z=-1.074</b> <b>*p=0.283</b>	<b>z=-0.471</b> <b>*p=0.638</b>	<b>t=-0.079</b> <b>**p=0.937</b> <b>sd=420</b>

\* Mann-Whitney U

\*\* Bağımsız T testi

Ebeveynlerin birlikten yaşama durumu ile öfke-öfke tarz alt boyutunun puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla Mann-Whitney U ve bağımsız T testi analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları, ebeveynlerin birlikten yaşama durumu ile öfke-öfke tarz alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

## 5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Y ve Z nesli taekwondocuların sürekli öfke –öfke tarz düzeyleri belirlenmiş ve ilişkili faktörler incelenmiştir

Araştırmaya katılan katılımcıların geneline ait öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarına ait puan ortalamaları hesaplanmıştır. Bu değerlendirme sonucunda; araştırma kapsamına alınan sporcuların sürekli öfke puan ortalaması ( $\bar{X}$ .=22,4) orta seviyenin altında olduğu, öfke ifade tarzı alt boyutlarından ie vurulan öfke puan ortalamasının ( $\bar{X}$ .=17,3) düşük seviyede olduğu, dışa vurulan öfke puan ortalamasının ( $\bar{X}$ .=17,5) düşük denilebilecek oranda olduğu ve kontrol altına alınmış öfke puan ortalamasının ( $\bar{X}$ .=20,4) orta seviyeye yakın olduğu sonucuna varılabilir.

Sürekli öfke ile dışa vurulan öfke, ie vurulan öfke ile dışa vurulan öfke, sürekli öfke ile ie vurulan öfke, ie vurulan öfke ile kontrol altına alınmış öfke korelasyonlarının pozitif düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sürekli öfke ölçeği ile dışa vurulan öfke, ie vurulan öfke ile dışa vurulan öfke arasında orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Sürekli öfke ile ie vurulan öfke arasında zayıf düzeyde ilişki bulunmaktadır. İe vurulan öfke ile kontrol altına alınmış öfke arasında çok zayıf düzeyde ilişki bulunmaktadır. Sürekli öfke arttığı (azaldığı) zaman dışa vurulan öfkede artmaktadır (azalmaktadır). İe vurulan öfke arttığı (azaldığı) zaman dışa vurulan öfke artmaktadır (azalmaktadır). Sürekli öfke arttığı (azaldığı) zaman ie vurulan öfke artmaktadır (azalmaktadır). İe vurulan öfke arttığı (azaldığı) zaman ile kontrol altına alınmış öfke artmaktadır (azalmaktadır). Diğer alt ölçeklerde korelasyonların negatif olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Erkek ve kadınların sürekli öfke-öfke tarz alt ölçeklerinin alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Bunun sebebinin ise taekwondo sporunun cinsiyet ayırımı yapmaksızın sayęı, disiplin ve kuralları ön planda tutmasının etkili olduğu düşünölmektedir. Öfke ifade tarzlarına yönelik yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde, öfke ifade tarzının cinsiyet değişkenlerine göre anlamlılık ifade etmediği tespit edilmiştir (Balkaya,2003, Olmuş,2001; Baygöl, 1997). Bu sonuçlar araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir. Yıldırım (2017) ise futbol

seyircilerinin saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi isimli çalışmasında erkeklerin saldırganlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Nesiller bazında Z nesli ve Y nesli sürekli öfke, içe vurulan öfke, dışa vurulan öfke alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılaşma sürekli öfke alt boyutu için Y nesli, Z nesline göre sürekli öfke ortalama puanı fazladır. İçe vurulan öfke alt boyutu için Y nesli, Z nesline göre sürekli öfke ortalama puanı fazladır. Dışa vurulan öfke alt boyutu için Y nesli, Z nesline göre sürekli öfke ortalama puanı fazladır. Kontrol altına alınmış öfke alt boyutu için istatistiksel olarak fark bulunamamıştır. Y neslinin Z nesline göre sürekli öfke-öfke tarz alt boyutlarının ortalama puanının fazla olduğu bulunmuştur. Y neslinin sürekli öfke-öfke tarz alt ölçeklerinin ortalama puanının fazla olması Y neslinin yaş olarak daha büyük olması dolayısıyla da evlilik, iş bulma, para kazanma gibi hayatın zorluklarıyla daha çok iç içe olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Elkin ve Karadağlı (2015)'nin çalışmalarında ise öğrencilerin yaşı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kaya ve diğerlerinin (2012) çalışmasında ise öğrencinin yaşı arttıkça kontrol altına alınmış öfke puanlarının düştüğü görülmüştür. Demir ve diğerlerinin (2017) yapmış olduğu çalışmada ise sporcuların, yaşları açısından öfke ifade tarzlarının tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Eğitim düzeyleri ile kontrol altına alınmış öfke alt boyutu arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Sürekli öfke, içe vurulan öfke ve dışa vurulan öfke alt boyutları ile eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılıklar ilköğretim/ortaokul ile üniversite/lisansüstü arasındadır. Üniversite/lisansüstü grubun, ilköğretim/ortaokul eğitim düzeyine göre sürekli öfke ortalama puan fazladır. İçe vurulan öfke alt boyutunda farklılaşma ilköğretim/ortaokul ile üniversite/lisansüstü, lise ile üniversite/lisansüstü grupları arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Üniversite/lisansüstü grubun, ilköğretim/ortaokul ve lise eğitim düzeyine göre sürekli öfke ortalama puan fazladır. Dışa vurulan öfke alt boyutunda farklılaşma ilköğretim/ortaokul ile üniversite/lisansüstü, lise ile üniversite/lisansüstü grupları arasında

fark olduğu tespit edilmiştir. Üniversite/lisansüstü grubun, ilköğretim/ortaokul ve lise eğitim düzeyine göre sürekli öfke ortalama puan fazladır. Eğitim seviyesinin artmasıyla sporcuların sporla, aileleriyle, işleriyle aynı anda ilgilenmeleri gerektiğinden sürekli öfke puanlarının fazla olduğu düşünülebilir. Balkaya ve Şahin (2003) çalışmalarında lise ve üniversite mezunlarının, ilköğretim mezunlarına göre daha fazla öfkeli oldukları ve öfkeye neden olan olaylardan etkilendiklerini belirtmişlerdir. Yıldız (2008) ise eğitim durumuna göre farklı liglerde yer alan futbolcuların sürekli öfke, içe vurulan öfke, dışa vurulan öfke alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulamamış, öfke kontrol alt boyutu arasında ise anlamlı bir farklılık bulmuştur.

Anne ve baba eğitim düzeyi incelendiğinde anne eğitim düzeyinde, Üniversite/lisansüstü grubun, ortaokul eğitim düzeyine göre içe vurulan öfke ortalama puanı fazladır. Çocukların büyüüp yetişmesinde anne rolünün çok önemli olması annenin hem ev hayatı hem de iş hayatını birlikte sürdürmesi, eğitim seviyesinin artmasıyla iş stresinin artması ve çocuklarının geleceği üzerine endişesini onlara yansıtmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Diğer öfke alt boyutları arasında annenin eğitim düzeyleri açısından istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Fiyakalı (2008), Bilge (1997), Kılıçarslan (2000), Olmuş (2001), Güleç (2002) yapmış oldukları çalışmalarda anne eğitim seviyesinin sürekli öfke-öfke tarz alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuşlardır. Okman (1999) anneleri ortaokul mezunu olan öğrencilerin öfkelerini dışa vurduklarını, Baygöl (1997) ise anneleri ortaokul ve yükseköğretim mezunu olan ergenlerin öfkelerini dışa vurduklarını bulmuştur. Babanın eğitim düzeyleri ile öfke-öfke tarz alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Fiyakalı (2008) ve Bilge (1997)'in çalışmasında baba eğitim düzeyinin öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmektedir. Bu sonuç araştırmayı desteklemektedir. Ancak literatürdeki konuyla ilgili çalışmalarda Baygöl, (1997) ve Kılıçarslan (2000) babası ilköğretim mezunu olan ergenlerin daha çok öfkeyi içte tuttuklarını, Güleç (2002) babaları üniversite ve üstü mezunu olan ergenlerin öfkeyi dışa vurma tarzının daha yüksek olduğunu, Okman (1999) çalışmasında ise babaları üniversite mezunu olan ergenlerin daha fazla öfkelerini kontrol ettiklerini görebiliriz.

Ailenin gelir düzeyi ile içe vurulan öfke arasında istatistiksel olarak sınır düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. İçe vurulan öfke ortalaması incelendiğinde 2501-3500 arası geliri olanların, 1501-2500 arası geliri olanlara göre biraz fazla olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarla arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Bu durum ise çok sınır düzeyde olsa da geliri fazla olanların ekonomik refahının yüksek olması öfkeye neden olacak olayları tolere etme özelliği kazanmasından kaynaklanabildiği düşünülmektedir. Konuyla ilgili Kaya vd., (2012)'nin çalışmalarında öğrencilerin gelir düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin ekonomik durumunun dışa vurulmuş öfke puanlarını istatistiksel anlamlılıkla etkilediği saptanmış ve gelirin giderlerini karşıladığını ifade eden öğrencilerin dışa vurulmuş öfke puanları diğer gruptan (gelirinin giderini karşılamadığını ifade edenlerden) yüksek bulunmuştur. Elkin ve Karadağlı'nın (2015) çalışmalarında ise öğrencilerin gelir düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kuşak derecesi ile sürekli öfke-öfke tarz alt ölçek alt boyutları puanları açısından yapılan test istatistikleri sonucunda farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Alan yazına bakıldığında bu konuda çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak taekwondo sporunda saygı, disiplin, ast, üst ilişkisi her kuşak derecesinde önemli olduğu için sporcuların bu prensipleri benimsemelerinden dolayı sürekli öfke-öfke tarz alt ölçek alt boyutları puanları açısından farklılaşma olmadığı düşünülmektedir.

Milli sporcu durumuna göre incelendiğinde sürekli öfke, içe vurulan öfke ve kontrol altına alınmış öfke ölçekleri alt boyutları arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Dışa vurulan öfke ile milli sporcu durumuna göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Dışa vurulan öfke ortalama puanı milli sporcu olanların, milli sporcu olmayanlara göre fazla olduğu bulunmuştur. Günümüzde taekwondo sporunun popüler olması maddi imkânların artması ve de milli sporcu olanların daha çok yarışma ve rekabet içinde bulunmasından öfkelerini dışa vurdukları düşünülmektedir. Bu konuda Özkan (2000) çalışmasında milli düzeydeki güreşçilerle taekwondocuları karşılaştırmış taekwondocuların içe vurulan öfke ve dışa vurulan öfkelerini daha yüksek bulmuştur. Bu

araştırmanın sonucunda taekwondocuların dışa vurulan öfkenin fazla çıkması ile benzerlik göstermektedir.

Taekwondo sporu yapma süresi ile sürekli öfke-öfke tarz alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Taekwondo sporunun felsefesinde saygı, disiplin ve kurallar ön planda olduğu için kişi taekwondo ya başladığı andan itibaren ve bu sporu yaptığı sürece bu felsefede kalmaya devam edeceğinden dolayı sürekli öfke-öfke tarzı ölçeği alt boyutlarında bir farklılaşma olmadığı düşünülmektedir. Konuyla ilgili Yıldız (2008) çalışmasında yıl değişkeni ne göre değişik liglerde oynayan futbolcuların sürekli öfke, içe vurulan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrol alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Bu da araştırmayı desteklemektedir.

Sigara kullanma durumu ile içe vurulan öfke, dışa vurulan öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutları arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Sürekli öfke ile sigara kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Sürekli öfke ortalama puanı sigara kullananların, sigara kullanmayanlara göre fazla olduğu tespit edilmiştir. Sigara içenlerin vücutlarına verdikleri bedensel ve zihinsel zarardan birde istedikleri zaman sigara içme isteklerini yerine getirememesinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Bunu destekler nitelikte Warburton (1992) araştırmasında, sigaranın kaygı ve öfke duygularını yatıştıran bir işlevi olduğunu göstermiştir. Fakat, sigara içenler, kısa bir süre önce sigara içmemişlerse olumsuz duygular, veya sigarayı bıraktıktan sonra stres düzeylerinde artma, gerginlik gibi duygular belirtmektedirler. Aslında; sigara içimi sırasında hissedilen olumlu duygular, sigaradan uzak durmaktan kaynaklanan olumsuz hislerin yok olmasıdır. Elkin ve Karadağlı (2015) araştırmalarında durumluluk ve Süreklilik Öfke Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Alkol kullanma durumu içe vurulan öfke, dışa vurulan öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutları arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Sürekli öfke ile alkol kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Alkol kullananların sürekli öfke ortalama puanı, alkol kullanmayanlara göre fazla olduğu bulunmuştur. Alkolün, kişide bağımlılık yapması,

bedenen ve zihnen zarar vermesinden dolayı sağlıklı düşünemeyip davranışlarını kontrol edememesi sürekli öfke puanlarının fazla çıkmasına yol açabileceği düşünülebilir. Konuyla ilgili Albayrak ve Kutlu (2009)' nun çalışmasında alkol kullanan öğrencilerin öfke dışa vurum düzeyi, kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Elkin ve Karadağlı (2015)'nin çalışmalarında ise öğrencilerin sigara ve alkol kullanma durumları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır; her gün sigara kullananların öfke kontrol puan ortalaması diğerlerine göre daha yüksek, alkol kullanmayan öğrencilerin ise sürekli öfke ve öfke dışa vurum puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur.

Ebeveynlerin birlikte yaşama durumu ile sürekli öfke-öfke tarz alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların yüzde 91.2'sinin ailesinin birlikte yaşamasından sürekli öfke-öfke tarz alt boyutları arasında fark çıkmadığı düşünülmektedir. Ancak Anne-baba boşanma durumu, cinsiyet ve öfke arasındaki ilişki ile alakalı araştırma yapan (Spigelman vd., (1991)'nin yaptığı çalışma sonucuna göre, anne-babası ayrılmış erkek çocukların, anne-babası ayrılmış kız ve anne-babası ayrılmamış kız ve erkek çocuklara göre daha fazla öfke ve saldırganlık gösterdikleri görülmüştür. Aynı şekilde anne-babası ayrılmış erkek çocukların anne-babası ayrılmamış çocuklara göre daha fazla düşmanlık ve saldırganlık gösterdikleri bulunmuştur (Wyman vd., 1985). Bu sonuçların araştırmamızın bulgularıyla uyuşmadığı dikkat çekmektedir.

Sonuç olarak, araştırmada sporcuların öfke boyutlarının orta düzeyin altında ve orta düzeyde olup, ilişkisi araştırılan değişkenlerden nesiller, eğitim düzeyleri, annenin eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi (sınır düzeyde), milli sporcu, sigara ve alkol kullanma (sınır düzeyde) durumu ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre şu önerilere yer verilmiştir.

- Öfke duygusunun hayat içinde kaçınılmaz ayrıca yaşanılması gereken bir duygu olduğunu düşünülürse, sporcuların öfke enerjisini olumlu bir şekilde kullanmaları ve öfke kontrol bozukluğuna bağlı yaşanabilecek birçok olumsuzluktan kurtulmuş olunabileceği için okullarda rehberlik eğitime ağırlık verilmelidir.

Sporcuların bu öfke duygusunu uygun şekilde ifade etmeleri için aileler, antrenörler, öğretmenler sporculara örnek olacak tutum ve davranışlarda bulunmalı ve onları da bu yönde davranmaları konusunda motive etmelidir. Ayrıca öfke alanında daha yeni ve kapsamlı araştırmalar yapılabilir.





## 6. KAYNAKÇA

Akdemir, A., Konakay, G., Demirkaya, H., Noyan, A., Demir, B., Ağ, C., Pehlivan, Ç., Özdemir, E., Akduman, G., Eregez, H., Öztürk, İ., Balcı, O. (2013). Y kuşağının kariyer algısı, kariyer değişimi ve liderlik tarzı beklentilerinin araştırılması. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 11-42.

Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. Adana.

Albayrak, B., Kutlu Y. (2009).Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 57-69.

Alpar, R. (2017). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemler*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Altuntuğ, N. (2012). Kuşaktan kuşağa tüketim olgusu ve geleceğin tüketici profili. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 203-212.

Alwin, D.F. (2002). Generations X, Y And Z: Are They Changing America, American Sociological Association, *Contexts*, 42(1), 2002, 4251.

Averill, J. R. (1982). *Anger and Agression: An Essay of Emotion*. NewYork: Springer-Verlag.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Nobel Basımevi.

Aydinoğlu Avcı, F. (2009). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin arkadaş ilişkileri ve cinsiyete göre öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. Adana.

Baldonado, Arthur M. (2008). *25 Ways to motivate generation Y*, US: Universe.

Balkaya, F, Şahin N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 14(3), 192-202.

Balkaya, F., Şahin N.H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14, 192-202.

Baltaş, A., Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi. Bursa.

Beck, A., T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Boston: International University Press.

Behrstock - Sheratt E., Coggshall, J. (2010). Realizing the promise of generation Y, *Educational Leadership*, Volume:67, Issue:8, 28-34.

Berkowitz, L. (1990). On the formation ve regulation of anger and agression. *American Psychologist*, 494-503.

Berkup, B. S. (August 2014). working with generations x and y in generation z period: management of different generations in business life, *Mediterranean Journal of Social Sciences*, Vol: 5, No: 19.

Beyazaslan, T. (2012). *Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi. Gaziantep.

Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.

Bilge, F. (1997). Eğitim bilimleri öğrencilerinin sürekli kızgınlık düzeyleri ve kızgınlıklarını ifade biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 75-80.

Budak, S. (2001). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Can, A. (2016). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pagem Akademi.

Carnagey, Nicholas L. ve Craig A. A. (2003). *Theury in the Study of Media Violence: The General Agression Model*. (Edit.: Douglas A. Gentile) Media Violence and Children. London: Praeger.

Corey, M. S. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamalar*. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çamsarı, U.M. (2013). Z kuşağı çocukları. *Genç Haber Dergisi*, 1(1), 26-28.

Deffenbacher, J L, Lynch R S, Oetting E R, Kemper C.C.(1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 149-157.

Deffenbacher JL, Stark R.S. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 39(2), 158-167.

Demir, H., Sezan, T., Demirel H., Yalçın, Y. G., Altın, M. (Haziran 2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414.

Dias, L.P (2003). Generational buying Motivations for fashion. *Journal oh Fashion Marketing and Management*, Vol:7, No:1, 78-86

Doğan, S. (1999). Yaşlı öğrencilerde psikolojik yardım: yas danışmanlığı. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bülteni*, Sayı: 3.

Edmonson B.C and Conger J.C. (1996). A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: conceptual, assessment and methodological issues, *Clinical Psychology Review*, 16(3), 251-275.

Ekin, N. (2013). *Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.

Elkin, N., Karadağlı, F.(2015). *Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu. Ocak 2016, 21(1), s. 64

Etlican, G. (2012). *X ve Y kuşaklarının online eğitim teknolojilerine karşı tutumlarının karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi. İstanbul.

Fındık, E. (2013). *Y kuşağında mobbing algısı üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.

Fiyakalı, N. C. (2008). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi. Denizli.

Fryxell, D. (2000). Personal, social and family characteristic of anger students, *Professional School Counseling*, Vol:4, p:86.

Gazda, G. M. (1995). *Human relations development*. Boston: Simon and Schuster Company.

Geçtan, E. (1983). *İnsan olmak*. (6. Basım). Ankara: Metis Yayınları.

Geçtan, E. (1997). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. (13. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (1984). *İnsan olmak: varoluşun bireysel ve toplumsal anlamı*. Ankara: Adam Yayıncılık ve Matbaacılık A.Ş.

Gençtanırım D, Acar V.N. (2010). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım ve sezen aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32, 28-40.

Gentry, W. D. (2000). *Anger free.Ten basic steps to maneging your anger*. New York.

Gıl, K. (1978). Taekwondo. Niedriehsen, Harper Collins Publisher inc.

Golovonski, H.(2011). *Event 3.0: how generation Y & Z are re-shaping the events Industry*. London: Newtonstrand.

Goodwin, RD. (2006). Association between coping with anger and feelings of depression among youths. *American Journal of Public Health*, 96(4), 664-669.

Gökpınar, F. (2011). *Cinsel travma yaşantısı olan kadınların kontrol odağı inançları ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi. Gaziantep.

Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarı ilişkileri*. (Yüksek Lisan Tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Haskan A., Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157-168.

Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G., Altın, M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19) 408-414.

Heller, J. Peric, T. Dlouha, R. Kohlikov, A E. Melichna, J. & Novakva, H. (1998). Physiological profiles of male and female taekwondo (ITF) black belts. *Journal of Sports Science*, 16, 243–249.

Howells, K., Day, A. (2003). Readiness for anger management. clinical and theoretical issues. *Clinical Psychology Reiew*, 23, 319-337.

Hyo, J.L. (1992). *Antrenör Eğitimi ve Seminer Notları*. Ankara.

Ilgar Araç, E., Cihan B. B. (2018). Bozok üniversitesi beden eğitimi spor yüksekokulu y kuşağı ve x kuşağı öğretim elemanlarının internet kullanımları ve sosyal medya kullanımlarının karşılaştırılmasına yönelik nitel bir araştırma. *I. Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi*. 26-28 Nisan. İstanbul.

İzmirlioğlu, K. (2008). *Konumlandırmada kuşak analizi yardımıyla tüketici algılarının tespiti: türk otomotiv sektöründe bir uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi. Muğla.

Jianrui, J. (2011). The y factor: managing the new generation of soldiers. *Journal of the Singapore Armed Forces*, 39(4), 53-59.

Joshi, A., Dencker, J.C., and Franz, G. (2011). Generations in organizations. *Research in Organizational Behavior*, 31, 177-205.

Kaner, S. (1990). Suçlularda gerçeklik terapisi. *I. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi: 24, 28 Eylül 1990*, Ankara.

Karadal, F. (2009). *Öfke yönetimi ve niğde üniversitesinde bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi. Niğde.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kasatura, İ. (2003). *Heyecansal kontrol*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kavalcı, K., Ünal, S. (Eylül 2016). y ve z kuşaklarının öğrenme stilleri ve tüketici karar verme tarzları açısından karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (3), 1033-1050

Kaya, N., Kaya H., Atar N., Turan N., Eskimez, Z., Palloş, A., Aktaş, A.(2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(2), 18-26.

Keleş, H. N. (2011). Y kuşağı çalışanlarının motivasyon profillerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Bahçeşehir Üniversitesi Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 129-139.

Kennedy, H.G. (1992). Anger and irritability, *British Journal of Psychiatry*, 161, 145-153.

Kılıçarslan, İ. (2000). *Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisan Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.

Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Kim, C. K. (1975). *Taekwondo*. Ankara.

Kim, J. R. (1986). *Taekwondo*. Seo Lim Publishing Company, c:1, Seoul – Korea.

Koh, J. O., and Watkinson, E. J. (2002). Video analysis of blows to the head and face at the 1999 world taekwondo championships. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 348-353.

Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12), 7-10.

Köknel, Ö. (1978). Gençlik ve spor. *Sağlık ve Yaşam Dergisi*, Yıl: 2, Sayı: 16, 33 - 35.

Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitabevi.

Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. (2. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kyles, D. (2005). Managing your multigenerational workforce, *Strategic Finance*, Vol: 87, No:6, 53-55.

Larousse, L. (1992). Taekwondo, *Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi*, İnterpress Basın ve Yayıncılık A.Ş. (Milliyet Gazetecilik A.Ş.) 22.cilt, İstanbul.

Lokman, K. (1998). *Taekwondo iz bırakanlar*. Ankara: Ulus Basımevi.

Lopez, F.G. ve Thurman, C.W.(1993). High-trait and low-trait angry collage students: A comparison of family environments, *Journal of Counselling and Development*, 71.

Martin, R., Wan, C. K. (1997). Style of anger expression: relation to expressivity, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(10), 1196-1208.

Morganett, K.S. (1990). *Skills for Living Group Counselling Activities for Young Adolescents*, Ilionis, Research Pres Champaign.

Muuss, R. E. (1996). *Theories of adolescence*. N.Y.: McGraw-Hill

Nelson-Jones, R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları*. (F. Akkoyun Ed.). Ankara: 72 TDFO Ltd. Şti..

Okman, S. (1999). *Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Olmuş, G.Ö. (2001). *Ergenlerin, aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisan Tezi), Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (sürekli-öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz)ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.

Özer, A.K. (1994a). Öfke, kaygı, depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31 (9), 12-25.

Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara.

Özmen, A. (2006). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.

Özmen, A., U. Ö. (2006). *Uygulamalı grup rehberliği programları dizisi öfke ile başa çıkma*. Ankara: Nobel yayınevi.

Özsoy, O. Ş. (2010). *Elit müsabık taekwondocular ile poomseciler arasında fiziksel fizyolojik farklılıkların tespiti ve incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara

Öztürk, M. O. (1993). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, (4. Basım). Ankara: Hekimler YayınBirliği.

Pak, Y.P. (1993). *Benefits of Taekwondo in Everyday Life*, WTF No:49, Seoul – Korea.

Penn Joseph V. (2003). Esposito christianne I, schaeffer leah f, fritz gregory k, spirito a. suicide attempt and self-mutilative behaviourina juvenile correctional facility. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42 (7), 762-770.

Perinpanayagam, KS. (1978). Dynamic approach to adolescence. *British Medical Journal*, 1, 347-348.

Polat, RH, Tmkaya S. (2010). Sınıf ğretmenliği öğrencilerinin düşünme ihtiyacına göre problem zme becerilerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(1), 346-360.

Mishra R. K, Sarkar S. and Singh P. (2012). "Today's HR for a Sustainable Tomorrow" Patranabis C. I., The Future of Workforce Management: Perspectives and Way Ahead, (New Delhi: Allied Publishers, s. 97.

Ramazanoğlu, F. (2000). *Taekwondo teorisi: teknik ve sosyo kültürel eğitimi*. İstanbul: zal matbaası.

Robbins, P R. (2000). *Anger, Aggression and Violence: An Interdisciplinary Approach*. Jefferson, North Carolina and London: McFarland and Company inc., Publishers.

Sala, G. (1997). *Zonguldak karaelmas niversitesi ğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Savaşır, I. ve şahin N.H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan lekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Seçkin, S. B. (Ekim 2005), "Biz Kuşağı Geliyor". Capital Arşiv. Erişim Tarihi: 22.04.2018, <http://www.capital.com.tr/makro-ekonomi/biz-kusagi-geliyor-haberdetay-3705>.

Senbir, H. (2004). *Z Son İnsan mı? Z Kuşağı ve Sonrasına Dair Düşünceler*. İstanbul: O Kitaplar.

Sezan, T.(2016). *Spor yapan ve yapmayan niversite ğrencilerinin öfke ifade tarzları*. (Yüksek Lisans Tezi). Konya Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Smith, D.C., Furlong, M. J. (1998). Correlates of Anger, Hostility and Agression in Children and Adolescents, In M. J. Furlong ve D. C. Smith (Eds.), *Anger, Hostility and Agression: Assesment, Prevention and Intervention Strategies for Youth*, 15-38, New York.



Smith, D.C., Furlong, M.J. (1998). Introduction to the special issue: addressing youth anger aggression in school settings. *Psychology in the Schools*, 35 (3), 201-203.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27.

Spielberger, C. D., Jacobs, G. Russel, F. S., and Crane, R. S. (1983). Assessment of Anger: The State Trait Anger Scale. In J.N. Butcher, and C.D. Spielberger (Eds.). *Advances in Personality Assessment*, Hillsdale, N. J: LEA, Vol.2, pp.159-187.

Spielberger, C. D., Crane, R. S., Kearns, W. D. (1991). Anger and anxiety in essential hypertensionl, *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity*, 265–279.

Tambağ, H., Öz, F. (2004). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 13(1), 11-21.

Tatlılıoğlu K, Karaca M, 2013. Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6, 1101-1123.

Tel, M. (1996). *Türk taekwondo milli takım sporcularının seçilen bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin analizi*. (Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi. Elazığ.

Terakye, G. (1998). *Hasta hemşire ilişkileri*. Ankara: Aydoğdu Ofset.

The World Taekwondo Federation. (1975). *A National Sport, Taekwondo*. Seoul – Korea, s: 8.

Toruntay, H. (2011). *Takım rolleri çalışması: X ve Y kuşağı üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi. İstanbul.

Törestad, B. (1990). What is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger, *Aggressive Behavior*, 16.

Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Türkiye Taekwondo Federasyonu erişim tarihi 26.04.2018

<http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10>

Üstün, B., Akgün, E., Partlak, N. (2005). *Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi*. İzmir: Okullar Yayınevi.

Üstün, B., Yavuzarslan, F. (1995). Öfkenin gücü, *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, Hacettepe Üniversitesi, 2(2), 42-46.

Yalçınkaya, G.Z. (1986). *Taekwondo*. İstanbul: Hilal Matbaacılık Kol. Şti.

Yavuzer, H. (1998). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yıldırım, M. (2017). Futbol seyircilerinin saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(50), 1046-1057.

Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke- öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Zempke, R., Raines, C., Filipczak, B. (2013). *Generations at Work : Managing the Clash of Boomers, Gen Xers, and Gen Yers in the Workplace*, Amacom, USA.

Zengin, Ö. (2010). *Sporda psikososyal alanlar bilim dalı bireysel mücadele sporlarındaki (taekwondo, judo, güreş) elit sporcuların kişilik özellikleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Zillman, D. (1988). Cognition- Excitation Interdependencies in Agressive Behaviour, *Agressive Behaviour*, Vol:15, 51-64, USA,

Warburton, D. M. (1992). Smoking within reason. *Journal of Smoking Related Disorders*, 3, 55-59.

## 7.EKLER

### EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli sporcular,

Bu araştırmanın amacı y nesil ve z nesil Taekwondocuların sürekli öfke- öfke tarz düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırmaktır. Bu amaçla aşağıda belirtilen sorularda size uygun seçeneğe ( x) işareti koyunuz. Doğru ve yanlış cevap yoktur. Anketten elde edilecek bilgiler araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Adınızı yazmanıza gerek yoktur. Vereceğiniz cevaplar araştırma sonuçlarını etkileyeceği için düşüncelerinizi samimi olarak yazmanız araştırmanın doğruluğu açısından çok önemlidir. Yardıminız ve vereceğiniz samimi cevaplar için teşekkür ederim.

**Bozok Üniversitesi**

**Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu**

**Öğretim Görevlisi**

**Erol BAYKAN**

1- **Cinsiyetiniz:** Erkek ( 1 ) Kadın ( 2 )

2- **Yaşınız :** .....

3- **Doğum yeriniz?.....**

4- **Öğrenim durumunuz?**

İlkokul ( 1 ) Ortaokul( 2 ) Lise ( 3 ) Üniversite ( 4 ) Y.lisans /Doktora( 5 )

5- **Annenizin Eğitim Düzeyi ?**

İlkokul ( 1 ) Ortaokul ( 2 ) Lise ( 3 ) Üniversite ( 4 ) Y.lisans/Doktora ( 5 )

6- **Babanızın Eğitim Düzeyi ?**

İlkokul (1 ) Ortaokul (2 ) Lise (3 ) Üniversite (4 ) Y.lisans/ Doktora ( 5 )

**7- Ailenizin aylık toplam geliri ne kadardır?**

500-1500 tl ( 1 )                      1501-2500tl ( 2 )                      2501-3500tl ( 3 )  
3501-4500tl ( 4 )                      4501 tl ve üzeri ( 5 )

**8-Kuşak dereceniznedir?**

Beyaz Kuşak, K. Siyah kuşak arası ( 1 )

K.Siyah Kuşak ( 2 )

Siyah kuşak 1. Dan (pum) ve4. Dan (pum) arası ( 3 )

Siyah kuşak 4. Dan(pum) ve yukarısı ( 4 )

**9- Milli sporcu musunuz?**

Evet ( 1 )                      Hayır( 2 )

**10- Kaç yıldır Taekwondo sporu yapıyorsunuz?**

1yıl ( 1 )                      1-5 yıl arası ( 2 )                      4-8 yıl arası ( 3 )                      8 yıl ve üzeri ( 4 )

**11- Taekwondo sporuna başlama sebebiniz nedir?**

Hobi olarak ( 1 )

Sağlıklı olmak için ( 2 )

Madalya kazanmak için ( 3 )

Fiziksel şiddete maruz kaldığım için ( 4 )

Öfkemi kontrol etmek için ( 5 )

**12- Sigara kullanıyor musunuz?**

Evet ( 1 )                      Hayır ( 2 )

**13- Alkol kullanıyor musunuz?**

Evet ( 1 )                      Hayır ( 2 )

**14- Aile içi şiddet yaşadınız mı?( kendinizde veya diğer aile fertlerinde)**

Evet ( 1 )                      Hayır ( 2 )

**15- Anne babanız birlikte mi, ayrımı?**

Ayrı ( 1 )                      Birlikte (2)



## EK-2: Sürekl Öfke - Öfke Tarz Ölçeği

**1.BÖLÜM: YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonrada genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine **(X)** işareti koyun. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

**1-Hiç**

**2- Biraz**

**3- Oldukça**

**4- Tümüyle**

**Sizi ne kadar tanımlıyor?**

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA	Hiç Tümüyle			
	1	2	3	4
1. Çabuk parlarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kızgın mizaçlıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlattıkça kızarım..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Öfkelenirken ağzıma geleni söylerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2-BÖLÜM: YÖNERGE:** Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her

bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (x) işareti koyarak belirtin. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

ÖFKELENDİĞİMDE veya KIZDIĞIMDA	Hiç Tümüyle			
	1	2	3	4
11. Öfkemi kontrol ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Kızgınlığımı gösteririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Öfkemi içime atarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Somurtur yada surat asarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. İnsanlardan uzak dururum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Soğukkanlılığımı korurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Kapılan çarpmak gibi şeyler yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Başkaları ile tartışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Beni çileden çıkaran her şeye saldırırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Kötü şeyler söylerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Hoş görüşlü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Sinirlerime hakim olamam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Teşekkür ederiz...**

## EK-3.Anket Çalışması İzin Yazısı

11/07/2018 10:08

90-312-3109042

TEKWANDO FEDERASYONU

SAYFA 01/01



Türkiye Taekwondo Federasyonu  
Turkish Taekwondo Federation

Sayı: 804  
Konu: Anket Çalışması hk.


22/03/2018

**BOZOK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE**  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)  
**YOZGAT**

İlgi: 07.03.2018 tarih ve E.1188 sayılı yazınız.

İlgi sayılı yazınız ile Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Erol BAYKAN "Y Nesli ve Z Nesli Taekwondocuların Sürekli Öfke-Öfke Tarz Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması" tez çalışması ve anket uygulamasını Federasyonumuz faaliyetlerinde yapmak istediği bildirilmiş olup; yapılacak olan taekwondo müsabakalarında söz konusu anketi uygulamasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgi ve gereğini rica ederim.

  
Doç.Dr. Metin ŞAHİN  
Türkiye Taekwondo Federasyonu  
Başkanı



## 8.ÖZGEÇMİŞ

<b>Kişisel Bilgiler</b>		
Soyadı, adı	: BAYKAN Erol	
Uyruğu	: TC	
Doğum tarihi ve yeri	: KAYSERİ / 24.04.1978	
Medeni hali	: EVLİ	
Telefon	: 0505 775 88 00	
Faks	: 0354 242 10 36	
e-mail	: erol.baykan@bozok.edu.tr	
<b>Eğitim</b>		
<b>Derece</b>	<b>Eğitim Birim</b>	<b>Mezuniyet tarihi</b>
Yüksek lisans	Erciyes Üniv. BESYO	09.07.2001
Lisans	Kayseri Şeker Lisesi	1995
Lise		
<b>İş Deneyimi</b>		
<b>Yıl</b>	<b>Yer</b>	<b>Görev</b>
2003-2015	Gaziantep P.M.Y. O	Okutman
2015-2017	Bozok Üniv. T.B.M.Y. O	Okutman
2017..	Bozok Üniv. B.E.S.Y.O	Öğretim Görevlisi
<b>Yabancı Dil</b> Yökdil 17 mart 2018: <b>72.5</b>		
<b>Yayımlar</b>		
.....		